DN.25-Kinh ĐẠI NIỆM XỨ -22.1- - MAHĀSATIPAṬṬHĀNA-160830 - TK TOẠI KHANH

MAHĀSATIPAṬṬHĀNA 30.08.2016

<blockquote>Kalama tri ân bạn nghianguyenntn ghi chép.</blockquote>

[16/09/2021 - 06:14 - nghianguyenntn]

Hôm nay chúng ta cùng nhau học một bài Kinh được xem là quan trọng và cũng là cốt lõi của Phật Giáo, của những người cầu Đạo giải thoát. Quý vị hoan hỉ, chánh niệm 1 chút, bình tĩnh một chút để không có phiền khi mà tôi nói "phạch" một số chuyện, bởi vì lẽ ra giảng thẳng vô trong Kinh mà mắc gì phải đi 1 vòng lại còn xin lỗi trước là sao, bởi vì có chuyện quan trọng mà chúng tôi cho là cần thiết, bắt buộc phải nhắc đến.

Đó là, ví dụ như bên Phật Giáo Nam Tông của mình, mình nói là Kinh Niệm Xứ là cốt lõi của Phật Pháp, là con đường duy nhất dẫn đến giải thoát, mà trong khi có người hỏi tui là có mấy bài Tứ Niệm Xứ thôi, trước mắt là có 2 bài rất nổi tiếng là Kinh Đại Niệm Xứ trong Kinh Trường Bộ và Kinh Niệm Xứ ở Kinh Trung Bộ.

Nếu 2 bài quan trọng thì vì sao chỉ có 2 thôi thì tui xin trả lời ngay, đó là nhắc đích danh Kinh Tứ Niệm Xứ thì chỉ có 2, nhưng mà được nhắc nhở tới á (nhắc tới, phân tích đầy đủ chỉ có 2), nhưng mà nhắc tới, cái tinh thần bàng bạc (tràn ngập) khắp trong 3 Tạng Kinh Luật A Tỳ Đàm thì tinh thần của Kinh Tứ Niệm Xứ bàng bạc khắp nơi. Bất cứ chỗ nào Đức Thế Tôn nói về Uẩn, 5 Uẩn, 12 xứ, 18 giới, về 4 đế thì chỗ đó Đức Thế Tôn đang nói về Tứ Niệm Xứ.

Tại sao tui phải xin lỗi trước, bởi vì tui rất là ngạc nhiên và sau đó là chạnh lòng là 95% người Việt Nam và người Tàu khi tìm đến Phật Pháp, rõ ràng là do thiếu duyên. Họ cứ bị nhồi nhét, tuyên truyền pháp Môn Tịnh Độ, Phật Di Đà, niệm kinh Pháp Y Thần Chú, Quán Thế Âm.

Mà Quý vị nào có bỏ chút thời gian ra để đọc kinh điển, quý vị sẽ thấy rằng trong toàn bộ Hán tạng rồi kể cả Pali tạng (kinh Pali thì khỏi nói rùi), cái nào là nhắc tới A Di Đà, quý vị coi coi. Nhắc tới cái tên gọi là đã hiếm, rùi còn nhắc đến pháp môn tập trung, réo gọi một người nào đó để mà cầu giải thoát thì cái này tui dám khẳng định, quý vị nếu quý vị không tin chúng tui thì quý vị đến hỏi các danh tăng ở bên Bắc Tông hỏi họ có đúng như vậy hay không.

Có ông Nam Tông nói vậy ngoại trừ Kinh Vô Lượng Thọ thì không có tìm 1 chỗ nào đó kêu gọi tinh thần mà tu tập cái kiểu đó là tui e rằng là không có. Nghĩa là cứ réo gọi ai đó rùi được giải thoát là không.

Trong Kinh Tứ Niệm Xứ thì lại khác. Trong Kinh Tứ Niệm Xứ, khi Đức Phật xác định đây là con đường duy nhất dẫn đến giải thoát thì tinh thần của Kinh Tứ Niệm Xứ bàng bạc khắp cả 3 Tạng. Chúng tui nói là chúng tôi không bài xích, bà con Việt Nam lưu ý dùm chỗ đó. Nếu quả thật Pháp

Môn Tịnh Độ quan trọng, nó hữu ích, nó lợi lạc như vậy thì ít ra cái tinh thần của Pháp Môn đó phải bàng bạc khắp Kinh điển. Có đâu mà chỉ có trong 1 bài Kinh nhỏ xíu, cực kỳ ngắn ngủn rồi thì thôi.

Ngoài cái bài đó ra mà tìm thấy trong Kinh điển mà nhắc lại tinh thần tu tập kiểu đó thì lại không thấy nữa. Còn Kinh Tứ Niệm Xứ lại khác. Ngoài những bài Kinh nhắc đích danh và phân tích rộng sâu về Pháp Môn Tứ Niệm Xứ thì chúng ta có thể tìm thấy sự bàng bạc, phảng phất của Kinh này khắp cả 3 Tạng. Nhớ nha.

Trước khi mà giảng sâu, chúng tôi phải nhắc trước cái chuyện đó 1 chút. Và xác nhận một chuyện nữa đó là bản thân chúng tôi, người đang hầu chuyện cùng quý vị, tôi không phải là hành giả chuyên nghiệp, chứ đừng có nói là Thiền sư, cũng không phải là Pháp sư Tam Tạng, đừng nói gì là Thánh Nhân, rồi quý vị hỏi tui chứ "cái gì cũng không hết thì ông lấy gì, dựa vào đâu, căn cứ nào mà ông tin Phật" thì tui xin thưa thế này, tui tin Phật vì có 4 chuyện thôi. Tui tin bằng cái phàm phu của tui đó.

Chuyện thứ nhất, Phật dạy cái gì ở đời này cũng vô thường hết, thì trong cái kém cỏi của mình tui thấy hình như đúng, bởi vì bây giờ bây giờ quý vị nói với tui là vàng ngọc, kim cương là quý hiếm, lâu bền, không bị oxy hóa, tui không cần biết mà tui chỉ cần biết có 1 chuyện thôi, là khoa học xác nhận rằng một ngày trái đất này sẽ không còn nữa, sẽ có 1 ngày mặt trời không còn nữa, và trước mặt là cái cục thịt mấy chục ký lô của tui nè, nó không còn nữa thì tui nói 3 cái đó là đủ rùi.

Mặt trời, mặt trăng, trái đất, rùi cái tâm thân này của tui, mà chắc chắn một ngày nó không còn nữa thì tui thấy Đức Phật nói đúng, Đức Phật dạy cái gì cũng vô thường hết, nên trước nhất là tui tin Đức Phật là chỗ đó. Mà hễ cái gì vô thường thì cái đó không phải của tui, bởi vì tui đâu có muốn nó phải mất mát, chia ly rồi hư hao, băng hoại, tui đâu có thích cái chuyện đó, nhưng mà nó vẫn cứ theo duyên mà nó diễn ra, xảy ra.

Từ cái chỗ tui tin Lý Vô Thường, cái tui tin luôn cái Lý Vô Ngã, không có gì là của tui hết. Do duyên mà có, có rồi biến mất. Cho nên chuyện đầu tiên, tui tin Phật ở chỗ đó là Lý Vô Ngã, Lý Vô Thường.

Thứ hai là tui tin Phật ở chỗ Ngài nói rằng mình phải chịu trách nhiệm những gì mình nói, mình làm, mình suy tư. Thì tui nhắc lại, tui vẫn là một người phàm, dốt nát, nói thiệt chứ không phải là khiêm tốn, cái biết của mình chẳng là cái gì trong trời đất này đâu.

Thì tui cứ đem cái khờ, ngu, cái dốt của mình để hiểu theo lời Phật, Ngài nói cái Lý Nhân Quả. Ngài nói mình phải chịu trách nhiệm những việc mình làm, hễ làm chuyện tầm bậy thì lúc nào mình cũng bị khổ, bị rắc rối hết. Còn mình làm chuyện lành, chuyện tốt, chuyện thiện thì chắc chắn mình vui. Tui một lần nữa lại tin chuyện này.

Cái chuyện thứ nhất là Ngài nói cái gì cũng vô ngã vô thường tui tin, mà chuyện thứ 2, Ngài dạy rằng mình phải chịu trách nhiệm những việc mình

làm. Mình làm tốt, làm thiện làm lành thì mình an lạc, còn làm bậy, làm xấu thì mình không thể an lạc được, cái chuyện này là tui bằng cái kiểm nghiệm của bản thân thì thấy hình như là đúng lại nữa, điều này đúng.

Bên Tàu có 1 câu "Cựu Pháp triêu triêu lạc", làm đúng, không có phạm pháp, phạm luật thì sáng ngủ dậy, vươn vai sung sướng, "Cựu pháp" tức là biết sợ luật, "triêu triêu" là mỗi sáng. Nghĩa là mình sống lành, sống thiện thì sáng dậy vươn vai sung sướng như em bé. Vậy là điều thứ 2, Phật dạy về Lý Nhân Quả là tui thấy hình như đúng.

Rồi cái điều thứ 3, Đức Phật xác nhận rằng là thế giới này nó đau khổ là do cái khổ quả, không có đáng kể bằng cái khổ nhân. Khổ quả do cái quả bỏn xẻn tui nghèo, cái quả sát sinh tui bệnh, do cái quả nói xấu người ta giờ tui bị người ta chửi lại, đó là khổ quả.

Nhưng mà cái khổ nhân cái này mới đúng nè. Khi một bậc Thánh mà bị chửi, một bậc Thánh mà bị đói, họ không có khổ như phàm. Phàm nó bị đánh, nó bị chửi, nó bị bệnh nó mới khổ, khổ nhiều hơn Thánh, sao kỳ vậy ta. À, bởi vì cái nhân phiền não nó còn. Bị đánh, bị chửi, bị bệnh đó là quả xấu, quả của phiền não nhưng mà cái quả đó nó làm mình khổ ít hơn là cái nhân phiền não.

Cái quả phiền não thì cũng thấy ớn thiệt đó, Đức Phật cũng bị nạn này, nạn kia. Nhưng cái đó nó không làm ngài khổ nhiều bằng cái nhân. Trừ khi mình còn cái nhân phiền não cho nên bị đói, bị chửi, bị bệnh mình đón nhận nó bằng cái tâm phiền não. Cho nên chính Đức Phật, Ngài xác nhận cái khổ đời này phần lớn là do mình phiền não. Bởi vì Ngài còn có nạn này nạn kia nhưng ngài không có khổ như mình, mà cái khổ phiền não nó đến từ đâu ta, cái tham, cái sân, cái si nó đến từ đâu.

Quý vị học hành cao siêu, quý vị nói là do vô minh, do cái gì tui không biết, tui nói theo cái tinh thần của Tứ Niệm Xứ. Thất niệm, phút giây nào mà anh thất niệm thì tui hứa, bảo đảm là anh khổ là cái chắc.

Quý vị nhắc lại cho tui 2 người. Quý vị nói đây là thằng Tèo, đây là thằng Tí. Cái thằng Tèo coi như là nó đẹp trai, khỏe mạnh, học giỏi, đào hoa, làm ăn thì may mắn, suôn sẻ, thuận lợi, có điều nó sống thất niệm, đó là thằng Tèo. Thằng Tí thì coi như nó có 1 sào đất hà, trồng trọt hoa màu kiếm sống lay lất nhưng nó là thằng Phật tử thứ thiệt. Nó là một hành giả Tứ Niệm Xứ thứ thiệt thì tui xin khẳng định với quý vị trước vong linh của mẹ tui, đó là trong thâm tâm của tui, tui tin thằng Tí nó an lạc, chứ mà thằng Tèo, quý vị mà nói nó đẹp trai, nó khỏe mạnh, nó đào hoa, nó có tiền nhưng mà nó thất niệm đó, thì tui không cách nào mà tin là thằng Tèo nó an lạc (không có nào mà tin thằng Tèo nó an lạc được).

Cho nên là, giảng Kinh Tứ Niệm Xứ mà nãy giờ quý vị thấy tui chưa giảng Kinh mà tui đi một vòng lớn để quý vị để chi, tui đi 1 vòng lớn để mà tui không giảng Kinh này nữa.

Tui giảng tại sao tui tin Phật, tại sao Kinh Tứ Niệm Xứ lại quan trọng. Nếu để ý kỹ sẽ thấy cái đó. Như vậy tui tin Phật là tin cái gì. Thứ nhất, Phật dạy là vạn Pháp vô ngã vô thường. Thứ 2, Phật dạy Lý Nhân Quả. Trồng dưa được dưa, trồng đậu được đậu. Tui tin Phật hai cái này.

Giờ tui tin tới cái thứ 3, Phật dạy sống thất niệm là chỉ có khổ thôi. Như vậy thì tổng cộng ba điều này lại. Một là cái tâm tướng, nhân quả nè, ba là cái giá trị của chánh niệm. Ba điều này, thì với người tin Phật, tu Phật, thờ Phật, học Phật, theo Phật là bắt buộc phải biết ba cái này. Mà một người biết 3 cái này, tin ba cái này, liếc mắt vô Kinh Tứ Niệm Xứ là thấy mình chần dần ở trong đó, à, thì ra Kinh Tứ Niệm Xứ là xác nhận ba điều đó.

Xác nhận thứ nhất là trên đời không có thứ gì mình bám víu được hết, không thứ gì mình tin cậy được hết bởi cái giống gì cũng vô thường, nó có rùi nó bỏ mình. Cho dù đó là một vị Thánh, ngài có tất cả các thiện Pháp, những Pháp tánh, thành tựu, trí tuệ, đức hạnh… rồi cũng có một ngày danh và sắc của Ngài cũng phải bỏ lại hết để mà đi. Đó là Thánh nhân, nói chi là ba cái thứ tào lao của phàm phu, ba cái thứ sức khỏe, tiếng tăm, quyền lực, quen biết, quan hệ xã hội. Ba cái thứ đó sẽ có ngày bỏ đi hết.

Cho nên Kinh Tứ Niệm Xứ là cái phao để mà đám chết đuối mình bám vào đó mà sống. Và tui xin nhắc lại một lần nữa, quý vị có là xuất gia hay tại gia, quý vị có già hay là đang trẻ, đang khỏe hay là đang bệnh. Cái đó tui không cần biết tới, tui chỉ cần một chuyện thôi, đó là “Phúc thay cho kẻ nào có niềm tin, có trí tuệ để sống Chánh niệm, và bất hạnh thay cho ai mà không có đủ niềm tin rồi sống thất niệm."

Và còn có nhiều người, có lẽ do thiếu phước hoặc duyên chưa tới, họ thắc mắc thế này, mình tu là mình phải nghĩ tưởng tới Phật, réo gọi Bồ Tát, thờ cúng cái gì đó. Nó linh thiêng, cao siêu, chứ có đâu mà cứ quẩn quanh, quẩn quanh trong ba cái hơi thở ra vô, ra vô, cái đó có gì đâu mà hay.

Rồi Chánh niệm là sao? Làm gì biết nấy, buồn vui tốt xấu ra sao… cái đó có gì đâu mà hay. Mà phải tiếp xúc cái gì đó cao siêu, nó thiêng liêng, chứ còn ba cái vụ mà tóc, lông, mống, răng, da, cái đó dơ thấy bà, nghe là thấy gớm rồi. Hơi thở của mình nó ra vô kệ nó, có cái gì phải dòm nó. Tu là phải để cái đầu mình nó hướng tới cái gì đó cao siêu.

Nhưng mà xin thưa! Xin thưa với bà con! Chúng tui nhớ, chúng tui đã nói 3000 lần: Đường vào rừng và đường ra rừng chỉ là 1. Nếu bà con trong Room còn nhớ cái câu này: Đường vào rừng và đường ra rừng chỉ là 1, cái vấn đề là gương mặt quý vị hướng về đâu, ánh mặt bà con nhìn về đâu. Cho nên là các vị tu là cứ đòi, réo gọi Phật, Bồ Tát tùm lum. Các Bậc ấy cao siêu lắm, đừng có đụng tới họ. Họ không mắc mớ gì tới chuyện tu hành của mình hết trơn. Tui biết nhiều người trong Room rất là sốc khi mà nói những Bậc ấy không có mắc mớ gì tới mình hết. Đúng! Không có mắc mớ gì. Thì người ta đã xong cái chuyện của người ta rồi.

Chuyện Đức Phật, Ngài là Toàn Giác, là Chánh Đẳng Giác, chuyện của Ngài, hổng mắc mớ gì tới mình hết á. Người ta là ông vua, mình là ăn mày, cũng không mắc mớ gì tới mình hết. Cái mắc mớ là vầy nè. Ngài nói cái gì, cái đó mới mắc mớ đó. Chứ mà quý vị nhớ dùm tui cái chuyện Ngài thành Phật, Ngài lên Niết Bàn rồi. Cái quan trọng nhất là cái Ngài dạy mình cái gì cái đó mới quan trọng.

Hoặc nói cách khác, quý vị có là tỷ phú hay không tỷ phú nó không có quan trọng mà vấn đề là quý vị có cho tui được cái gì, đó mới là quan trọng. Chứ mà trên thế giới này có biết bao nhiêu là ông tỷ phú, rồi trong Room này , mình có ăn chia được đồng xu cắc bạc nào đâu. Trên thế giới có biết bao nhiêu là tỷ phú. Cái chuyện người ta là tỷ phú là chuyện của người ta. Nhưng mà cái chuyện quan trọng nhất là người ta có cho mình được cái gì hay không,là một.

Cho ở đây có hai loại, một là cho hiện kim, hiện vật hay là cho mình kinh nghiệm hay lời khuyên gì hay không. Cho mình một cái gương sống, cách thức làm ăn để mà mình giàu như họ cái đó mới quan trọng. Chứ mà bản thân chuyện giàu của họ nó không có quan trọng. Thì ở đây cũng vậy, Pháp môn Tứ Niệm Xứ, mình thấy không bóng dáng của Phật, Thánh, Bồ Tát gì ở đây hết. Đúng. Vì sao? Là vì mình khổ bởi do chính cái bầy hầy, bê bối, bề bộn của mình.

Cái đó là con đường đi vào rừng sinh tử mà Tứ Niệm Xứ là pháp môn dạy mình nhìn lại cái bề bộn, cái bụi bặm, bê bối của mình, để mình đi ra rừng.

Ở đây, tui chỉ điểm mấy cái mà trong Chánh Kinh không có, chỉ có trong chú giải thôi. Và ngây bây giờ xin bà con đánh dùm tui cái chữ này (search google): “Đại Niệm Xứ Silananda – Khánh Hỷ”. Đây là quyển Kinh chú giải Kinh Đại Niệm Xứ của hai vị Silananda và ngài Mahasi. Bây giờ tui giảng cỡ nào cũng không bằng hai vị đại sư đó được.

Nhớ nha! Coi liền, coi liền. Và tui xin nhắc trong Room 1 chuyện nữa. Bà con nào trong Room mà mắt mờ, tai điếc, đầu óc lú lẩn, nhớ dở, hiểu chậm, tay chân lọng cọng, đầu óc óng ngóng thì mượn hoặc thuê, chắc mượn cho đỡ tốn tiền, thuê ai có giọng tốt, thu lại bộ Kinh này nè.

Nếu có lái xe đi làm thì cứ nghe hoài. Trong nhà coi con coi cháu, thay vì coi phim Hàn thì cứ lấy băng này nghe đều đều. Không chỉ nghe là đủ, tui chỉ đồng ý để quý vị chỉ nghe 3 tháng thôi, sau đó phải thực tập. Vừa nghe vừa thực tập cũng tốt. Mình nghe rồi mình làm việc, rồi thấy giờ nào ngồi được, thấy giờ nào đi kinh hành được thì tắt máy. Bắt đầu ngồi và thực tập.

Thực tập cho đã xong rồi tới giờ nấu ăn, rửa chén, quét dọn, lau chùi, lau bụi thì bắt đầu mở máy lên, đó là cách nghe hoài vậy đó. Tui biết một số người quen thuộc được mấy trăm bản nhạc, nhạc vàng nhạc sến (không

có nhạc đỏ). Họ thuộc không phải cầm đọc thuộc mà chỉ nghe, tin không?

Có người Việt Nam thuộc mấy trăm bản nhạc, hát được luôn, dĩ nhiên dở ẹc, không hay bằng ca sĩ, nhưng họ thuộc lòng, hát karaoke, hát y luôn, mà chỉ có nghe.

Mấy trăm bài nhạc ruồi bu, trời ơi mà còn thuộc mà trong khi Kinh điển quan trọng lại không nhét vào cái đầu bư của mình. Nên để ý bà con, giới thiệu bà con bài Kinh này là bài Kinh phải đọc.

Bây giờ tặng cho bà con thêm mấy điều này (mấy điều ngộ ngộ này nữa thôi). Tại sao chỉ có 4 Niệm Xứ mà không ít hay nhiều hơn, thì trong đây mới nói rằng là danh sắc phân tích chừng đó đã đủ cho các hạng chúng sanh. Là sao? Bắt đầu tui vô giảng chánh Kinh nha.

Toàn bộ vũ trụ này, từ trăng sao, hoa lá, cây cối, đất đá, kênh rạch, sông ngòi, con người, súc vật, chim muông, nhà cửa, xe cộ, vòng vàng, kim cương, hột xoàn, hổ phách, mã não, phỉ thúy… Tất cả đều nằm ở trong danh sắc. Danh là tất cả những gì thuộc về tâm linh, tinh thần. Còn sắc là tất cả những gì thuộc về vật chất. Vật chất gọi là sắc, sắc Pháp. Mà mình, chúng sanh, phàm phu trong đời này là tại sao cứ lòng vòng, lòng vòng, đi lên, đi xuống.

Hồi làm Phạm Thiên, hồi làm Hoàng Đế, hồi làm ăn mày, rồi du đãng, kỷ nữ, mệnh phụ phu nhân, hoa hậu rồi chim chóc, trùng dế, cứ vòng vòng là sao? Là vì mình còn thích ở trong danh sắc. Cái hạng thấp á thì mê ở trong sắc, thanh, khí, vị, xúc thuộc về vật chất. Còn hạng cao hơn chút thì nó khoái ngồi thiền để có hào quang, sống lâu, thần thông, mà cứ như vậy á mà cứ trồi lên lặn xuống, trồi lên, lặn xuống trong vô số kiếp luân hồi. Cái thời gian sanh tử nó nhiều đến mức mà Phật dạy, máu mình đổ ra cho dòng luân hồi đó, máu do bệnh hoạn, tai nạn, do này kia … nó nhiều hơn nước trong 4 biển (mỗi người đó nha). Cái sữa mà mình bú trong vòng luân hồi nó nhiều hơn nước trong 4 biển. Mồ hôi nước mắt đổ ra trong vòng luân hồi nó nhiều hơn nước trong 4 biển.

Nó nhiều vậy, tại sao nó nhiều dữ thần như vậy mà sao mình còn ở đây, bởi vì mình còn mê trong danh sắc. Cứ hồi mê trong vật chất, hồi mê trong đồi sống tinh thần. Đời sống tinh thần là gì? Là thiền định. Ngồi phê quá, mát lạnh, rùng mình, lạnh xương sống, nổi da gà… chết rồi sinh ở cõi Phạm Thiên rồi sống hết tuổi thọ rồi lọt xuống cõi dục, rồi lại tiếp tục thích ăn ngon, mặc đẹp, chăn ấm nệm êm, làm tầm bậy. Rồi ít ai hưởng thụ mà lại làm lành, rồi vừa hưởng vừa làm tầm bậy, là lại đọa vào 4 đường khổ.

Hưởng mà không biết làm lành thì sẽ vào cõi dục thôi. Hưởng thụ vật chất mà không làm thiện thì bị đọa 4 đường khổ. Hưởng thụ vật chất mà làm thiện thì sanh lại các cõi nhân thiên, dục giới. Nhàm chán vật chất

rồi tu thiền định thì sanh làm phạm thiên, hết tuổi thọ trên đó lại rớt xuống cõi dục như cũ.

Cứ thế, cứ nhớ nhiêu đó. Như vậy thì quẩn quanh, phàm phu là đam mê trong danh sắc, rồi tùy nghiệp thiện ác mà sinh về đâu. Tu Tứ Niệm Xứ là nhàm chán danh sắc. Đó, rồi giờ từ từ tui siết vòng vây lại, siết lại. Quý vị cứ thấy sao tui cứ đi xa rồi sau đó gom nó lại, xa cái tui kéo nó vô trở lại. Đi một vòng rồi gom trở lại. Đó, tu Tứ Niệm Xứ là vậy đó.

Mà tại sao chỉ có 4 Niệm Xứ mà không có 3 hay không có 5 là bởi vì danh sắc phân tích như vậy là đã vừa đủ cho các hạng chúng sinh. Đủ là sao? Đức Phật, Ngài phân tích sao cho người ta chán cái danh sắc thôi. Mà tại sao phải chán, đã nói rồi, bởi vì cái đam mê danh sắc là... để nói rõ luôn, đam mê sắc pháp, tức là đam mê vật chất á, mà có làm thiện á thì sanh về nhân thiên, dục giới.

Mà không làm thiện thì sanh vào 4 đường khổ. Đó là đam mê sắc. Còn đam mê danh Pháp, tức là đam mê đời sống tinh thần á thì tu thiền, về Phạm Thiên. Mà lên đó mà hết tuổi thọ á rồi nó cái đùng xuống thẳng ngay cõi dục, mà trở về cõi dục, cũng con đường cũ nữa, cứ làm thiện thì vào nhân thiên, còn làm ác thì xuống 4 đường khổ.

Tui phải nhắc cho quý vị đến thuộc lòng mà chán luôn á, chán luôn tui, chán luôn tái sanh á. Cứ nhiêu đó cứ làm tới làm lui hoài vậy đó. Mà mình tu Tứ Niệm Xứ là gì. Là để nhàm chán danh sắc.

Cái thứ nhất, là cái thân quán Niệm Xứ á, là quan sát thân này là gì, và đang ra sao. Một cái là what, một cái là How.

What là biết thân nó là đất, nước, lửa, gió. Đó là biết theo chân đế. Biết theo chân đế là thân này gồm đất, nước, lửa, gió. Biết theo tục đế chế định thì thân này chỉ là 32 món uế trược. Hiểu không ta? Tui đang giải thích là nó là. Thì là gì nó gồm có 2. Là gì theo chân đế thì nó là đất, nước, lửa, gió thôi, còn là gì theo tục đế thì nó gồm 32 món dơ, nhớ nha. 32 món dơ là gì Tóc, lông, móng, răng, da; Thịt, gân, xương, tủy, thận; Tim, gan, ruột, lá lách, phổi; Phèo, bao tử, thực phẩm chưa tiêu, phẩn, óc; Mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ; Nước mắt, nước mỡ (huyết tương), nước miếng, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu. Có cái mình sờ được, có cái mình cảm được.

Đại khái là người mẫu, ăn mày, cùi đui mình không cần biết, mà chỉ cần cái bánh xe nó nghiến lên một cái rồi đó thì nó là một cái đống bầy nhầy giống nhau y chang. Còn không thì vô phòng mổ xác khi mà đưa dao mổ tách ra một cái là mình khỏi ăn cơm luôn. Rồi quý vị sẽ hỏi sao tui là sư mà tui biết chuyện đó, thì tui xin nói rõ, tui có nhiều cơ hội để tui biết. Thứ nhất là mình vô các viện bảo tàng Antomy – Giải phẫu học á, bên Thái chúng tôi có đi coi, bên NewYork chúng tôi có đi coi, mình vào trong đó mình coi là ê hề.

Họ cho mình coi những lá phổi, lá phổi thiệt đó, lá phổi của người bị ung thư, rồi cái bao tử của người bị ung thư. Bao tử bình thường nó ra sao, bao tử ung thư nó ra sao, phổi bình thường nó ra làm sao còn phổi ung thư nó ra làm sao. Rồi quá trình hình thành một cái phôi, một đứa bé 1-2 tuần nó ra làm sao, 1-2 tháng nó ra làm sao, rồi 4-5 tháng nó ra làm sao, đại khái như vậy.

Rồi cơ thể nhiễm độc nó ra làm sao, cơ thể chết cháy, phản ứng nó ra làm sao. Thì có dịp mình thấy thì mình mới thấy là à, thì ra đẹp xấu, già trẻ, nam nữ mà nó mà tới mức rồi thì nó lạnh xương sống, nha. Mà quý vị nghĩ cái này, quý vị còn ớn nữa là mình ăn đồ lòng của con này, con kia. Mình mua gan heo, gan bò về mình ăn mà trong khi bản thân mình, cái gan mình bị một chút là mình đau, mình chịu không nổi. Gan nhiễm mỡ rồi gan bị siêu vi B, C, F gì đó. Thì ngồi mình nghĩ, con bò, con trâu mình ăn của nó rồi còn mình thì đi chăm sóc lại cái gan của mình bằng các thứ thuốc men cho nên ngồi quán tưởng nó thấy mà ớn.

Cho nên, tui thân quán Niệm Xứ là biết rõ cái thân này nó là cái gì. Thì cái là này nó gồm có hai. Một "là" theo chế định gồm 32 món dơ. Còn "là" mà theo chân đế thì nó chỉ là đất, nước, lửa, gió thôi. Giống như ngó trong thế gian, nước là h2o (là hidro và oxygen), trong khi đó nước ở ngoài đời mình hiểu là nước cam, nước chanh, cà phê, nước chè, nước cháo, nước mưa, nước lạnh, nước cống, đó là nước trong thế gian, bên ngoài phòng lab (phòng thí nghiệm). Bên trong phòng thí nghiệm thì nước chỉ có 2 thôi. Thì ở đây trong A Tỳ Đàm cũng vậy. Trong A Tỳ Đàm nói thân này, nói rốt ráo chỉ gồm có 4 thôi, đó là đất, nước, lửa, gió, nhưng mà nói theo thế gian thì nó gồm những món dơ, sở dĩ kể 32 món dơ, có thể kể hơn nữa nhưng 32 là cách kể chuẩn, chuẩn trên y học, chuẩn trên đời sống thường nhật, nó là ta biết liền. Nhớ cái đó.

Thân quán Niệm Xứ, điều đầu tiên phải hiểu thân này nó là cái gì. Gồm 2 "là". Tiếp theo nó đang ra sao.

Gồm đại oai nghi, tiểu oai nghi và hơi thở ra vào. Đại oai nghi gồm 4: đi, đứng, nằm ngồi. Còn tiểu oai nghi là tất cả các cử động, sinh hoạt, có tên và vô danh. Không biết bà con có nhận ra chữ này không? Có tên ví dụ như gãi, mình gãi đó rồi mình lúc lắc, cọ quậy… đó gọi là có tên. Còn vô danh là bất cứ 1 cái nhúc nhích lớn nhỏ nào đó cũng là tiểu oai nghi hết. Thì hành giả phải biết rõ, à mình đang làm cái đó, biết rõ. Nhớ cái đó. Đó gọi là thân quán Niệm Xứ đó.

Thân quán Niệm Xứ có 2 cách tu. Một là mình ngồi mình quán niệm cái thân này là từ dưới gót lên đỉnh đầu của mình nó gồm đất, nước, lửa, gió. Đất là cái gì cứng, mềm nói chung, là đất. Nước là cái gì có tính chất tan chảy, quến tụ, là nước.

Quý vị thử tưởng tượng đi, một cái bánh bao được gọi là bánh báo là do những miếng bột nó được quến lại, được gom lại mà mình gọi nó là bánh bao, bánh mỳ, bánh bò. Chứ nếu mà từng miếng bộ nó không chịu dính

lại với nhau thì làm sao mình gọi nó là cái bánh được. Thì khả năng dính lại đó được gọi là nước – Theo A Tỳ Đàm.

Còn nước mình hiểu theo thế gian là “liquid” là chất lỏng thì kẹt quá, nó nghèo lắm. Còn A Tỳ Đàm nó rộng lắm. Tất cả những gì có tính chất tan chảy, ngưng tụ, cô đọng, quến lại thì đó gọi là nước. Còn lửa thì dù là nóng hay là lạnh, nóng cỡ nào, lạnh cỡ nào, kể cả những nhiệt độ nó nhỏ, ít, vi tế nhất, không cảm nhận được. Theo A Tỳ Đàm, thì dầu là một hạt bụi cũng có nhiệt độ trong đó, chỉ là nó nhỏ quá, mình không cảm nhận được thôi. Về mặt lý thuyết, bà con phải biết.

Đất, nước lửa, gió có mặt ở tất cả mọi thành phần vật chất, to như núi, rộng như đại dương hay nhỏ như một hạt bụi bay trong gió thì đều có đủ 4 yếu tố đất, nước, gió, lửa. Đất là tất cả những gì cứng mềm, chất nại, chất thô. Nước là những gì mà có trạng thái rất là trừu tượng: tan chảy, quến tụ. Lửa là tất cả các nhiệt độ, dù ta có cảm được hay không, miễn là nhiệt độ thì được gọi là lửa. Còn gió là tất cả những gì là trạng thái di động, trương phồng và áp suất, xô đẩy, thì đó được gọi là gió. Nhớ nha, thì cái thân mình hiểu vậy thôi.

Ngồi yên, từ dưới gót đi lên. Khi mình đi làm việc, có người thích đề mục tứ đại, có người thích đề mục thể trược, tùy cách tập mỗi người. Khi mình chạm tay vô cái ly, mình thấy cái ly nóng thì đây là lửa. Chạm vô ly nước đá nó lạnh thì đây là lửa. Chạm tay vô cái ly, ta thấy nó cứng, thì đây là đất. Nhớ nha, đó là cái cách tu. Đó là cách tu thiền.

Rồi cái thân mình cũng vậy, khi mình đi tắm rửa, mình kỳ cọ, mình chạm vô, mình tâm niệm liền, đây chỉ là đất nước lửa gió thôi. Duyên còn thì nó còn, duyên hết thì trong vòng 3 ngày là có mùi, 7 ngày là nó tan ra thành nước. 3 ngày là có mùi, 7 ngày là nó ra nước rồi. Nha.

Kỳ rồi tui coi hình đám tang của ngài Upandita, tui phải nói tui rất là xúc động, vừa sốc, vừa xúc động. Ngài thọ 90 tuổi, một vị thiền sư, một vị danh tăng, thậm chí là một vị học giả. Những ngày tháng cuối cùng nằm ở bệnh viện Bang – Kok mà ngài còn – không biết nói sao cho nó hay ta – nói sao đừng hiểu lầm. Tức là trong những ngày đó mà ngài con ghi lại những cảm niệm của ngài về cuộc đời, về tấm thân này bằng tiếng PaLi các vị có biết không.

Chúng tôi có may mắn được đọc bài thơ đó. Thì tiếng Pali kêu là kệ, còn mình kêu là thơ. Thì ngài nằm trên giường bệnh, một ông cụ 90 tuổi mà có những cảm niệm về cuộc đời mà ngài làm bài kệ bằng tiếng Pali, tui còn nhớ cái ý nghĩa của nó là: Một đời cưu mang cái gánh nặng, để rồi có lúc phải bỏ nó mà đi. Nó dơ từ ở trên nó dơ xuống, mà nó khổ từ ở dưới nó khổ lên. Nó phiền từ ở trong ra ngoài, mà nó nặng nhọc từ ở ngoài vô trong. Bài thơ có đại ý như vậy. Một đời cưu mang nó để cuối cùng phải có lúc bỏ nó mà đi. Mà tưởng hay ho gì, đằng này dơ từ trên dơ xuống, mà nó khổ từ dưới nó khổ lên. Vừa khổ mà vừa dơ vừa nặng. Từ trên xuống, từ dưới lên, từ trong ra ngoài, từ ngoài vào trong.

Rồi tưởng sao, thấy nó lạnh xương sống như vậy mà cũng làm chủ không nổi, phải bỏ nó mà đi. Rồi bây giờ, cuối cùng, lạ là trước khi mất, cái bụng của ngài to một cách bất thường. Quý vị đánh chữ “Upandita Sayadaw last day” thì mình thấy, rồi nản dữ lắm.

Vô đánh coi phần hình ảnh. Thì mình cái thân này đúng là khổ thiệt. Danh tăng như vậy, tu hành như vậy, sống như vậy, thành tựu nhiều thứ như vậy thì cuối cùng cũng phải ra đi như vậy, nha. Đó là thân quán Niệm Xứ. Cái tui nói nãy giờ “là gì” còn cái “ra sao” nè, nó đang “ra sao” tức là nó đang trong tình trạng là đi hay là đứng, nằm, ngồi, co, duỗi, gãi, khều, móc… thì đó được gọi là tiểu oai nghi. Nhớ nha.

Bây giờ chịu khó ghi cái này chút. Tham ái nhiều, trí chậm mà tánh tình thô tháo thì hợp với thân quán Niệm Xứ. Ái nhiều mà trí nhanh, người sắc sảo thì hợp với thọ Niệm Xứ. Tà kiến nhiều mà trí chậm thì hợp với Niệm Xứ 3 (Tâm Quán). Tà kiến nhiều mà trí nhanh thì hợp với Pháp quán Niệm Xứ. Còn có chỗ nói khác, ghi thêm nữa, nói khác là sao. Hành giả thích tu Samatha (Thiền chỉ) mà trí chậm thì hợp với thân quán Niệm Xứ.

Trong Room này tui tiếc có nhiều người, họ mấy cái này lúc mà tui chưa giảng rộng ra thêm, mà mấy chỗ này nè, cái họ nghe thấy buồn ngủ, uổng thiệt. Chứ ráng đi, tui nhắc lại lần nữa, những ai trong Room, hiện giờ đang nản thì ráng cắn răng đi, lấy dây thun buộc vô lỗ tay cho nó tỉnh. Vì khi tui ghi cái này xong, tui giải thích nó cần, cần lắm.

Mà tui nhắc lại lần nữa, quý vị thấy rằng cái thân của quý vị nó không có gì là khổ hết. Cái chuyện quý vị có mặt ở trên đời là sung sướng vui vẻ thì đứng dậy tắt máy bỏ đi. Còn nếu mà thấy rằng cái tuổi già là một cái chuyện có thiệt, cái chết là một cái chuyện có thiệt và cái việc mình ra đi cần có sự chuẩn bị ít nhiều gì đó thì tui e rằng quý vị phải làm quen với cái Kinh này. Và tui nhắc lại một lần nữa, cách đây mấy tháng, tui từng trải qua một kinh nghiệm, nằm một mình mà giữa khuya nhìn 4 bức tường trắng. Thỉnh thoảng y tá vô hỏi 2,3 câu rồi họ bỏ họ đi.

Quý vị biết cái cảnh đó nó tan nát cỡ nào, đừng có mà ngồi ở đó mà làm thơ, nha, khổ dữ lắm. Quý vị có giàu có gì đi nữa thì tui nói thiệt là cái đó là ma chướng, không có hưởng được bao lâu đâu, thời gian nó trôi qua vun vút.

Tui nói tiếp về Niệm Xứ 1. Trí nhanh tu Samatha thì hợp Niệm Xứ 2 (Thọ Quán Niệm Xứ - feeling mình á). Hành giả chỉ tu Visspassna mà trí chậm thì hợp Niệm Xứ 3. Tu Vi mà trí nhanh thì hợp với Niệm Xứ 4 (Pháp quán Niệm Xứ). Quý vị hỏi tui cái này dựa vô đâu thì “dạ, thưa!” nó nằm ở trong đây nè mà giờ nó nằm ở múc ở dưới đây, tui chẳng biết nói làm sao…

Đọc cho nghe nè. Vì sao Thế Tôn giảng 4 cái Niệm Xứ mà không có ít hơn 4, không có nhiều hơn 4. Là vì căn cứ vào căn duyên của chúng sanh để mà triển khai. Căn cứ vào cái nhanh, chậm của các hạng chúng sanh

nặng ái hay nặng kiến, tu chỉ hay tu quán mà chia hai, mỗi trường hợp. Thì ở đây có giải thích thêm. Người chậm luật, thô tháo mà lại ái nhiều thì hợp với thân quán Niệm Xứ. Người tinh tế sắc sảo thì hợp với thọ quán Niệm Xứ. Người tà kiến nhiều, tánh tình chậm luật thì hợp tâm quán Niệm Xứ. Người tà kiến nhiều nhưng sắc sảo, nhanh nhạy thì hợp với pháp quán Niệm Xứ. Đó là cái tài liệu 1.

Còn tài liệu 2 lại nói khác. Cái hạng chuyên tu Chỉ nhưng mà chậm thì hợp với Niệm Xứ 1. Chuyên tu Chỉ nhưng mà sắc sảo, nhanh lẹ thì hợp với Niệm Xứ 2. Cái hạng mà chỉ tu Quán thôi nhưng mà chậm thì hợp với cái Niệm Xứ 3 (tâm quán Niệm Xứ). Hạng chuyên tu Quán nhưng trí nhanh, sắc sảo thì hợp với cái 4 (pháp quán Niệm Xứ). Đó là lý do không ít hơn, không nhiều hơn, nhớ nha. Rồi.

Rồi bây giờ mới giảng nè. Thân quán Niệm Xứ đã giảng rồi. Thân quán Niệm Xứ có nghĩa là quan sát cái thân này nè, mà trong Kinh có nói nên tui nói thêm câu này nữa: Khi ta thấy được thân mình như thế nào thì ta sao, người vậy. Không cần phải thắc mắc. Khi mình quán mình rùi mà cứ nhìn người khác thì ta sao người vậy. Có nghĩa là, về bản chất thân này chỉ là đất, nước, lửa, gió, chỉ là 32 thể trược. Còn về sinh hoạt của nó thì lúc đứng, lúc ngồi, lúc đi, lúc nằm, lúc co duỗi, tắm rửa, tiểu tiện, ăn uống, nhai nuốt, cọ quậy, nhúc nhích, xê dịch, cử động…

Rồi bây giờ tới thọ quán. Thọ quán Niệm Xứ là quan sát các cảm giác thân, tâm. Cảm giác thân, tâm là sao. Thân quán là chỉ ngó cái thân của mình thôi. Nó thật sự là gì và nó đang ra sao. Chỉ là trong cục thịt mấy chục ký của mình thôi. Còn thọ quán thì nó rộng hơn một chút, nó sâu hơn là vì sao. Là vì bất cứ cảm giác nào dù thuộc về tinh thần hay thể xác mình đều ghi nhận hết. Thí dụ, bây giờ tui đang buồn quá, thì cái buồn là tâm nhân nhưng cũng là thọ ưu (theo trong A Tỳ Đàm là thọ ưu). Ưu nghĩa là ưu tư. Biết là tui đang khó chịu, tâm đang khó chịu, nhớ nha.

Rồi bây, tui đang ngồi mà cái lưng đau quá trời, sao nó mỏi cái đầu gối quá vậy ta, sao mà nó tê cái bàn chân quá vậy ta. Thì lúc đó tui biết rõ đây là thân đang bị khổ. Còn cái tâm đang bực bội thì tui biết tâm đang bị khổ, tâm đang khó chịu, tâm đang thọ ưu. Thân đang biết rõ, gió mát biết, biết đây là thọ lạc, thọ hỷ, biết. Cái vui của tâm gọi là thọ hỷ. Cái dễ chịu của thân gọi là thọ lạc, biết rõ. Và đây chỉ là cảm giác dễ chịu chứ không hề có cái tôi đang dễ chịu. Đó chỉ là cảm giác thôi, cảm giác này do duyên mà đến. Duyên hết thì nó đi. Do duyên mà nó có. Cái khổ cũng vậy. Tất cả cái khổ của thân tâm, do duyên mà có mà cũng do duyên mà nó mất đi.

Mà tui nhắc lại lần nữa, những người trong Room này không có thực tập thì nghe nó kỳ lắm, pháp môn gì nghe sao không có cao siêu. Nhưng mà tui năn nỉ quý vị 1 lần sống y như vậy thì để ý đi, làm gì biết đó. Bản thân chúng tôi không phải hành giả nhưng mà chúng tôi chọn 4 Niệm Xứ chứ không có riêng Niệm Xứ nào hết là vì 2 lý do. Thứ nhất, tui không rõ tui

là cái loại gì, là cái thứ người gì nên tui nghĩ cả 4 đều tốt hơn. Thứ 2, cả 4 thì nó linh hoạt và đối với tui nó dễ hơn.

Thí dụ tui đang ngồi một mình, không có giảng nha. Tôi ngồi 1 mình, tôi uống ly nước. Tôi cầm cái ly nước lên là thân quán Niệm Xứ. Tôi cầm lên biết cầm. Tôi uống biết đang nuốt. Rồi tôi đang thích tức là đang tham. Còn không thấy dễ chịu thì thấy mình đang dễ chịu. Tôi để ly xuống, tôi biết rõ đang để ly xuống. Lúc có gió thổi ngang, tôi thấy mát thì ờ dễ chịu, mình đang dễ chịu. Cái thân đang dễ chịu.

Hoặc có lúc làm gió thổi ngang, tôi thấy lạnh quá, mình đang khó chịu. Quý vị để ý kỹ là tôi không có nhắc đến chữ lạnh, tại sao vậy. Vì lạnh, nó là tục đế, còn khó chịu nó là chân đế.

Tôi nhắc lại nha, tôi đang ngồi mà gió thổi ngang mà tôi thấy cái gió nó nóng, hốc quá đi thì thay vì tôi nói nóng thì cái nóng đó là tục đế, đó là cái nhìn chưa rốt ráo. Còn cái nhìn rốt ráo không phải là nóng mà là khó chịu. Phải nhớ cái này. Tôi đang ngồi, một cơn gió thổi ngang, tui thấy lạnh, ờ lạnh ha, thì cái này là tục đế. Còn cái nhìn rốt ráo không phải là lạnh mà là khó chịu.

Nhớ nha, cái này quan trọng, bởi vì cũng là hành giả tứ Niệm Xứ mà có người tu 80 năm mà vẫn còn quẩn quanh trong tục đế, là cái biết của phàm. Còn cái biết của Thánh là người ta biết rốt ráo. Tui nhắc lại. Thay vì mình kêu lạnh, nóng thì mình chỉ ghi nhận là khó chịu, dễ chịu thôi. Và tui nhắc lại một lần nữa, bà con chỉ biết nghe mà không có thực tập á thì bà con sẽ rất là ngạc nhiên và thậm chí là chán chường. Thấy Pháp môn tu hành gì mà đâu thấy nó cao siêu gì đâu ta nhưng mà thử đi, tui năn nỉ quý vị thử đi.

Nó lạ dữ lắm, nó giống như bao nhiêu lần tui đã nói rồi. Tui thấy quý vị, bụng bự, đi đứng nặng nề, khó khăn rồi bị cao máu, bị dư đường, dư cholesterol thì tui nói, nè bây giờ mỗi ngày chịu khó chạy bộ dùm tui hoặc nằm ngửa đạp xe đạp trên giường dùm tui đi. Nằm ngửa đạp xe đạp hoặc chạy bộ chút. Sáng đi bộ chừng 1 tiếng vậy đó, rồi tránh thịt đỏ, seafood tránh, dầu mỡ chiên xào tránh. Chỉ ăn đồ hấp chứ đừng có chiên, đừng có nướng. Mà đặc biệt là ưu tiên cho rau, trái, mật ong, nước chanh, tránh ăn đường nha.

Quý vị nghe rất là ngạc nhiên, bởi vì nếu quý vị có biết chút ít về y học thì không sao, còn quý vị dốt đặc, không biết gì hết thì nghe rất là lạ bởi vì sao nghe ổng nói không có gì nó cao siêu hết. Cái gì đâu mà nằm ngửa trên giường đạp xe đạp hoặc là chạy bộ, hoặc là ăn rau trái. Ít ra mình đang chờ coi ổng có nhắc gì tới sâm không, nhung nai rồi yến sào, tuyết liên, đông trùng hạ thảo, hoài sơn, câu kỷ tử, thục địa, đỗ trọng, xuyên khung, trần bì... nghe cái gì nó cao siêu chút.

Còn đằng nghe cả buổi thấy ổng nói gì đâu không hà. Cái gì nằm ngửa trên giường, đạp xe đạp, chạy bộ rồi hít đất, rồi ăn rau trái. Nhưng mà

thử đi, khi thử mới biết à thì ra sức khỏe của mình nó đến từ những nguồn này nè. Nó rất là đơn giản nhưng mà tại vì mình không có thực tập, mình không thấy nó cần thiết thì Tứ Niệm Xứ nó y chang như vậy đó. Làm gì biết nấy nghe nó không có sang. Cái tên Pháp môn Tứ Niệm Xứ nghe nó không có sang, ít ra phải niệm Bồ Tát này, Phật kia, ít ra phải réo gọi người này người kia rồi phải quỳ lạy, xì xụp, hương đăng, hoa quả rồi khấn 8 phương 4 hướng rồi may áo tràng, thọ Bồ Tát giới nhìn cho nó sang còn hành giả Tứ Niệm Xứ gì đâu muốn mặc gì mặc à. Không có cần áo tràng, áo lam mà cũng không cần đốt liều, uống cần gì hết á. Pháp môn này lạ lắm, vấn đề chay mặn cũng không.

Mà chỉ xin 1 chuyện thôi, làm gì biết nấy là một cách. Còn cách nữa là mình đang trải qua cái thân tâm cảm xúc gì thì ghi nhận thôi. Tôi đang sân hận, tui đang bực mình- à, đây là tham ái; đây là buồn ngủ nha – đây là hôn thụy, rồi biết; đang khó chịu, đang thọ khổ đó, thân khổ rồi cái này tâm khổ nè, rồi rồi. Cầm lên, tui đang biết cầm lên, rồi nuốt, nuốt, rồi nhai, nhai rồi xong để xuống. Chỉ vậy thôi. Nhưng mà quý vị làm dùm tui một tuần, một tháng, ba tháng. Tự nhiên quý vị sẽ gọi phone mà cảm ơn rối rít, rồi nói rằng “Sư ơi, bây giờ tui biết vì sao ba tháng trước Sư kêu gọi tui như vậy. Nhưng mà đó là hành giả dỏm. Hành giả mà xịn nữa thì nó không them gọi phone cảm ơn luôn, bởi vì khi nó bốc cái phone lên thì mất công nó niệm cái mới nữa.

Mà hành giả thứ thiệt họ ngại bày chuyện lắm, bởi vì sao, bởi vì những chuyện căn bản thì đã niệm hụt hơi rồi mà mắc gì bày thêm cái chuyện trồng bông, trồng cây rồi rồi trưng, dọn tùm lum hết. Hành giả Tứ Niệm Xứ không phải là người ở dơ, không phải là người bề bộn, chỉ là người không thích bày thêm. Cái này phải ghi. “Hành giả không phải lười biếng hay bê bối mà chỉ là không thích bày thêm”. Nhớ cái này, có người hiểu lầm cái này, hiểu lầm là mình tu Tứ Niệm Xứ là mình chỉ lo niệm thôi . Mình lo cái mặt Chánh niệm và trí tuệ tỉnh giác thôi, nha. Thế là nhà bụi không, nhìn thấy ớn quá thì không được. Cái này là cực đoan.

Còn cái người mà ăn rồi mà cứ một bình hoa bên cửa sổ rồi mấy chậu bông bên hiên, rồi ra vườn tưới tẩm. Thì tui xin khẳng định đó là tốt nhưng với điều kiện đừng có bày nhiều quá. Và anh hứa với tui một chuyện anh trưng hoa, anh trồng hoa, anh làm cái gì đó thì tất cả phải được thực hiện trong chánh niệm. Còn anh bày ra cho cái nhà nó đẹp thì anh nhớ một câu thôi. Cái tâm mình nó đẹp chưa mà đòi cái nhà đẹp. Mà thế nào là cái tâm đẹp, đó là có niệm, có trí, nha. Thì cái đó gọi là tâm đẹp.

Cho nên muốn dọn cho cái nhà đẹp trước thì tự hỏi tâm của mình tâm mình đẹp chưa. Còn muốn bày thì tự hỏi tâm mình đã gọn chưa mà muốn bày nữa. Như vậy là thân quán Niệm Xứ là học rồi. Thọ quán là mới vừa học, đó là biết rõ thân đang trải qua cảm xúc gì, khó chịu, dễ chịu. Đó là thân. Còn về tâm, tâm đang có cảm xúc gì, khó chịu, dễ chịu. Và tui nhắc

lại lần nữa, quý vị đừng có hòng mà nghe ở đây có cái gì đó cao siêu, hổng có. Quý vị chỉ cần làm dùm tui chuyện đó thôi.

Thân mình để ý, đây nó đang khó chịu, biết nó là đang khó chịu. Cái khó chịu này không phải là mình, đó là do duyên tới, do duyên tạo ra khó chịu đó. Bây giờ duyên nó hết thì khó chịu nó đi thôi. Nó là một vị khách không mời mà tới. Cái thứ khác mà mình trà nước hậu hĩ, trọng đãi nó ha thì nó sẽ ở lì ra đó. Còn thứ khách mình làm lơ, mình đừng có mời mọc nó thì tự động nó bỏ nó đi. Và dĩ nhiên, câu này chỉ cho hành giả nào thứ dữ á thì họ mới tin.

Chứ quý vị mới tập tành sơ cơ thì quý vị chưa có thấy câu này đúng. Câu mà khách nào mà mình càng nồng nhiệt thì họ mới ở lại còn cái thứ khách mà mình lơ là á thì nó sẽ bỏ đi á. Cái này tui hứa, đây là một câu rất là đúng. Nhưng mà bây giờ chưa, quý vị chưa tới lúc nhận ra cái câu này đâu. Sẽ có một ngày quý vị thấy tâm trạng gì, cảm giác gì mình chỉ ghi nhận nó, đừng có đặt vấn đề với nó quá nhiều, đừng nặng lòng với nó, đừng xem trọng nó, đừng xem nặng nó thì tự nó bỏ đi thôi. Và cái này mới quan trọng, ghi nhận thêm "tâm bất thiện khi được nhận diện sẽ biến mất nhưng tâm thiện khi được nhận diện sẽ vững mạnh hơn". Đây là câu mà bà con bắt buộc phải thuộc lòng.

Tâm bất thiện tức là nhận diện đây là sân thì nó sẽ mất nhưng bây giờ thì chưa nha. Lúc sơ cơ thì chưa mai này sẽ được. Khi mà biết đây là tâm sân nè, mà khi tui đã vững rồi đó thì tui nhìn ra nó thì nó sẽ mất. Nhưng mà khi tui biết đây là tâm thiện nè. Tui đang ngồi mà nghe mùi khói hương đi ngang thì tui nghĩ đến Đức Phật, cái lòng tui nó vui, thì lúc đó tui biết đây là tâm thiện, thì lúc mà tui biết đây là tâm thiện thì tâm thiện sẽ còn lại đó.

Mà tại sao có chuyện tâm bất thiện mà được nhận diện, nó sẽ mất vì tâm nhận diện chính là niệm là trí là thiện. Thiện ác không thể cộng sinh. Nhớ không. Vì tâm nhận diện chính là trí là thiện mà thiện ác không thể cộng sinh, nên khi mà thiện mà nhận diện ác thì ác sẽ biến mất mà khi thiện nhận diện thiện thì chúng chỉ mạnh hơn. Tại sao tâm bất thiện khi được nhận diện sẽ biến mất là bởi vì cái tâm nhận diện đó là tâm thiện mà ông thiện ông ác làm sao ở chung một nhà được, nên ông ác phải ra đi. Còn cái thiện vì sao khi được nhận diện nó sẽ mạnh là tại vì nó là thiện, còn cái tâm nhận diện nó cũng là thiện thì tụi nó là 2 cục thủy ngân.

Hai khối thủy ngân sẽ thành 1. Đơn giản, thiện này cộng thiện kia là 2 miếng thủy ngân nó bự. Còn bất thiện là thành phần khác nên khi ông thiện nhìn qua bất thiện thì nó mất là phải rồi. Hai ông đó không có chung một nhà. Tụi nó là tử thù, không đội trời chung.

Thọ quán là biết rõ cảm giác gì đang xuất hiện ở thân, tâm. Biết chúng do duyên mà có, rồi cũng do duyên mà mất. Không có ai dễ chịu hay khó chịu. Đó là thọ quán.

Tâm quán Niệm Xứ là nhìn thẳng vào tâm mình xem nó lúc này đang là tham thích, hay sân hận bất mãn. Nhớ nha. Thọ quá chỉ là cảm giác dễ chịu hay khó chịu. Còn cái này là thiện hay bất thiện.

Thọ quán là nhận diện khó chịu hay dễ chịu. Tâm quán là nhận diện tâm đang thiện hay ác. Hai cái này nó khác nhau. Vị A La Hán vẫn còn có cảm giác khó chịu ở thân xác, nhớ nha. Nhưng không còn sự bất mãn ở tâm, riêng thiện ác thì tuyệt đối không có ở vị A La Hán. Có nhiều vị thắc mắc, sao A La Hán không còn thiện thì tui xin nói rõ. Tâm ác là điều kiện đưa ta về cảnh khổ, tâm thiện đưa ta về cõi lành, La Hán là người nhàm chán tất cả hình thức tái sinh nên không còn thiện ác nữa.

Cho nên bởi vì tui nhắc vị La Hán ở đây là bởi vì thọ quán khác tâm quán chỗ nào. Thọ quán là quan sát khó chịu, dễ chịu. Tui xin nhắc lại. Ở đây, tui cố ý giảng Kinh Niệm Xứ cho người chưa biết gì, cố tránh nói nhiều về A Tỳ Đàm. Thọ quán là quán sự dễ chịu, khó chịu và nó không phải là tui, không phải là ta, cái cảm giác đó không phải là của mình. Và cái gọi là “mình” ở đây nó cũng chỉ là những thứ tập hợp do duyên do danh sắc, đất nước lửa gió, thiện ác, buồn vui cộng lại, chứ không có một “cái tôi” nào hết. Ngay bây giờ không có thực tập, chỉ nghe thôi thì một mình không tin, hay không hiểu. Sao tui là do má tui đẻ ra tui rồi tui ăn uống nhai nuốt rồi tập thể dục, cái cục thịt này là của tui, thân xác này là của tui, buồn vui này là của tui rồi tự nhiên cấm không cho tui nghĩ cái này là của tui là sao.

Người không biết đạo họ sẽ không thấy, nhưng người biết đạo sẽ thấy được cái này. Khi mà anh sống bằng cái tâm niệm mà suốt ngày đây là tui, đây là của tui thì anh sẽ không bao giờ an lạc bằng cái anh chàng kia hết. Cái anh mà ảnh thấy mọi thứ là do duyên mà có, có rồi phải bị mất. Mình nó kỳ nhưng về lâu về dài, ảnh an lạc lắm. Bây giờ chuyện nhẹ nhàng thôi, bác sĩ phán ung thư 1 cái thì anh chàng hành giả này ảnh nhăn răng ảnh cười. Còn trong khi mình từ đó tới giờ, cái gì cũng tui, tui hết tới hồi mình nghe bác sĩ phán ung thư một cái là xuống liền, xuống tinh thần.

Hôm trước mà tui bị thận á, mà bác sĩ nói với tui 1 câu mà nghe lạnh xương sống. Ông bác sĩ người Đức nói “You có biết là you rất là may mắn là bởi vì cái bệnh thận của you nó không có chết được, nó chỉ làm cho you đau thôi. Nhưng nhờ you đau nên you mới ra đây và chúng tôi tình cờ phát hiện là cái gan của you có vấn đề nặng. Nó bị nhiễm mỡ rất nặng mà men gan của you rất là cao. Nó cao ghê lắm. Nó cao như là một tay bợm nhậu. Men gan rất là cao. Mà cái đó là cái chết, vì gan nhiễm mỡ mà men gan cao thì you chết là cái chắc. Mà you may mắn là vì you đau cái kia mà chúng tui mới lôi ra được cái nọ”. Thì lúc đó mình mới biết, à thì ra mình còn sợ chết kinh khủng, quý vị có biết không.

Cho nên ai trong Room này còn nghĩ mình giàu, mình đẹp, mình khỏe, mình trẻ đó ha thì tui xin kề tai nói nhỏ với người đó một câu là buồn vui

của quý vị do người khác nắm chứ không phải quý vị nắm đâu. Thứ nhất, mình lái xe ra đường, dù mình cẩn thận cỡ nào đi nữa thì chỉ có 50% là của mình thôi. Còn 50% là của cái thằng chạy ẩu á.

Quý vị đừng nói với tui là quý vị chạy cẩn thận, quý vị chỉ có được 50%, không được 51% nữa, còn 50% còn lại là của tên khác ở trên đường á. Đó là 1, thứ 2 là buồn vui của quý vị là do bác sĩ họ phán, họ giấu thì mình vui, còn họ nói huỵch toẹt ra thì mình chết thôi. Họ nói mà mặt hơi nghiêm trọng "chắc tui sẽ ông bà đi thực hiện một cái test, tui thấy có một chút bất thường". Chỉ 1 câu này thôi thì tui bảo đảm mới thi đậu hoa hậu thì cũng chết điếng như thường. Chỉ cần cái mặt của ổng (bác sĩ) không được vui vẻ lắm rồi nói "sao thấy nó hơi kỳ kỳ, để tui cho ông bà đi làm một cái test (kiểm tra) chứ ở đây không có đủ cái phương tiện".

Quý vị mà nghe như vậy mà vẫn còn nhăn răng ra cười thì tui thật sự mà nói là vô cùng kính nể, bởi vì quý vị đã đạt đến cảnh giới không thèm sợ chết nữa. Cho nên là tâm quán Niệm Xứ, tức là biết rõ cái thâm, tâm này đang thiện hay ác.

Bây giờ tới pháp quán Niệm Xứ là sao. Pháp quán Niệm Xứ là cùng lúc nhận diện cả 3 Niệm Xứ trước một cách chuyên môn hơn. Ở 3 Niệm Xứ trước, ta biết đây là ông A, bà B (ví dụ thôi). Ở Niệm Xứ 4, ta biết rõ đây là ông A, bác sĩ chuyên ngành Nhi khoa, đây là bà B, luật sư chuyên kinh tế. Ở 3 Niệm Xứ trước, thí dụ như bây giờ mình biết đây là khó chịu, đây là dễ chịu, vậy thôi. Đây là tâm sân, đây là tâm tham, hết. Nhưng mà cái biết của thứ 4, nó chuyên nghiệp hơn. Ở Niệm Xứ 4, khi có tâm bất mãn người hay sự vật nào đó, ta biết đây là sân triền cái, là pháp bất thiện, là 1 trong năm chướng ngại của thiền định.

Trong khi cũng đối tượng đó nhưng mà hành giả thọ quán chỉ ghi nhận là khó chịu của tâm, hành giả tâm quán chỉ ghi nhận là tâm sân. Khi mình tu thọ quán thì mình nghĩ đây là khó chịu, rồi xong. Còn khi tu tâm quán, đây là tâm sân. Nhưng khi tu pháp quán thì cái chỗ này nè là sân triền cái, là cái biết chuyên nghiệp. Giống như hồi nãy tui nói, mấy cái trước, mình chỉ biết đây là ông A, bà B. Bà này bả là Lê Thị Loan, ông kia là Trần Văn Tuấn nhưng mà ở cái thứ 4 này thì mình biết bà Loan là luật sư kinh tế, chuyên về kinh tế, tư vấn kinh tế cho các tập đoàn lớn.

Còn ông A, là bác sĩ chuyên ngành nhi khoa. Mấy thằng nằm nôi có gì là kêu ổng. Thì cũng là cái biết ông A, bà B thôi chứ không có gì hết á, nhưng mà cái cách biết thứ 4 này nó chuyên nghiệp, đòi hỏi phải có kiến thức nhiều hơn. Nhớ nha.

Đầu buổi giảng, tui có nói rõ vì sao phải tu tứ Niệm Xứ mà Tứ Niệm Xứ là cái gì. Tui "đánh" 1 cái vòng rất là rộng mà gần giống như là lạc đề vậy đó, và nhờ vậy tui giải thích xong lý do và ý nghĩa của Tứ Niệm Xứ. Tứ Niệm Xứ là gì và vì sao phải tu Tứ Niệm Xứ.

Rồi đồng thời tui cũng giảng xong cho bà con nghe về cách đại khái về 4 Niệm Xứ và cho bà con ghi rõ luôn các trường hợp, Niệm Xứ nào nó thích hợp cho hạng người nào. Ngày xưa còn Phật, còn Thánh Tăng thì quý vị dòm cái mũi thì biết mình hợp với cái gì. Còn bây giờ mình cũng còn trông cậy vào mấy nguồn nó hơi bấp bênh, ví dụ như mấy Thiền sư. Có Thiền sư này, có Thiền sư khác. Ông giỏi, ông dở. Có chứng Thánh không thì mình không biết nhưng đại khái vị nào tinh thông Pháp học, uyên thâm giáo lý chút thì mình đỡ chút. Còn sợ những người dùng kinh nghiệm bản thân thì mình cũng hơi ngại.

Nhưng quan trọng nhất thì ở đây tui xin thưa một chuyện mà tui cho rằng cực kỳ quan trọng, đó là, có những chuyện tui đã nói rồi, giờ tui nói lại nữa, nói hoài, có những chuyện tui nói hoài không biết mắc cỡ, bởi vì nó cần thiết. Tất cả các hướng dẫn của các Thiền sư Miến Điện, Thái Lan, Tích Lan, Việt Nam… đã nói là những hướng dẫn mang tính chất kinh nghiệm bản thân thì nó đều mang dấu ấn cá nhân.

Kinh nghiệm bản thân luôn mang dấu ấn cá nhân. Mỗi người luôn có những sở trường và sở đoản, ta đem cả 2 thứ đó vào trong kinh nghiệm của mình. Kinh nghiệm bản thân luôn mang dấu ấn cá nhân, nhớ nha, cái câu này quý vị cũng phải xăm, quý vị học lớp của tui riết quý vị phải xăm từ ở trên xăm xuống giống như là đại ca giang hồ vậy đó. Kinh nghiệm bản thân luôn mang dấu ấn cá nhân. Mỗi người luôn có những sở trường và sở đoản, ta đem cả 2 thứ đó vào trong kinh nghiệm của mình.

Thí dụ như bây giờ tui thích cái gì, tui ghét cái gì, tui hợp với cái gì, tui kị với cái gì. Thí dụ như bây giờ tui là người chơi lan đi, chơi kiểng đi, nếu quý vị để ý đi, quý vị tới học tui thì tui sẽ chỉ theo cái kiểu của tui, tui ghét cái gì thì tui hay nói cho quý vị tránh cái đó, mà tui mê, khoái, thích cái gì thì thường thường tui cũng kéo quý vị về cái hướng đó. Đó là chơi lan, kiểng đó, nói chi là vấn đề tâm linh, hướng dẫn thiền định.

Thiền sư, phàm phu mình à, chỉ trừ vị chánh đẳng, chánh giác. Các Ngài dạy người khác theo cái người ta cần, còn mình dạy người khác theo cái mình muốn. Quý vị có phân biệt được cái này không. Thầy giỏi là dạy cái mà trò cần, còn thầy dở là dạy cái mình biết và mình muốn. Nó kẹt vậy đó.

Bây giờ mình không biết đi xe đạp mà học trò nó tới nó xin học thì thôi kệ mình xách xe ba gác ra, dạy thời gian ra học trò biết đạp xe ba gác, biết đạp xích lô nhưng mà chiếc xe đạp là mình đi không được. Nó khổ vậy. Mà mục đích là thằng nhỏ đó nó cần đi xe đạp để nó trở thành courer, để nó trở thành vận động viên quốc gia, còn mình không biết chạy 2 bánh, mình chỉ biết chạy 3 bánh thôi, xách xích lô ra cái đè nó ra dạy thì cũng tội cho nó. Nên mình nhớ Thiền sư nào đi nữa, kinh nghiệm nào đi nữa thì cũng chỉ là để tham khảo . Nên tham khảo và đối chiếu hơn là nhắm mắt thờ phụng.

Lý thuyết Tứ Niệm Xứ của Đức Phật trong Tam Tạng rất đơn giản vì Ngài chỉ đưa ra cái chung cho toàn thể, không nhắm đến cái riêng cho cá nhân. Cái này lại xăm nữa. Lý thuyết Tứ Niệm Xứ trong Tam Tạng là ngài chỉ đưa ra rất đơn giản là vì chỉ đưa cái chung cho toàn thể, không đến cái riêng cho cá nhân. Ngài dạy mình nấu canh chua thì Ngài nói là me, nước, đường, con thích cái gì thì bỏ cái đó, chay mặn tùy người, rau om, ngò gai, rau cần dài lá… rồi con ngoài ra thơm, giá, đậu bắp, hay cái giống gì là tùy người nhưng Ngài chỉ nói là nước, rau ôm, me, đây là ba món cộng lại, con sẽ có nồi canh chua.

Mà tại sao Ngài nói gọn như vậy là bởi vì khi mà Ngài nói quá chi tiết, tại vì Ngài là đấng Pháp Vương mà, cha của 3 cõi, khi Ngài nói chi tiết quá thì người ta sẽ coi lời của Ngài là khuôn vàng thước ngọc, họ sẽ đi theo. Nhưng mà có những người họ không có thích ăn rau om mà họ nấu canh với rau tần dày lá (cái rau mà có lông lông á). Có người không thích rau om, rau cần mà họ lại thích ngò gai mới ghê chứ. Đức Phật biết như vậy cho nên là Ngài không có nói tới 3 cái loại rau mùi mà Ngài chỉ nói rất là ngắn gọn, me, rau mùi, nước, được thì thêm miếng đường cho nó đằm lại, xong. Rồi đệ tử thì ai thích rau om thì người đó nói rất nhiều rau om, rau này thơm, nó có cái mùi canh chua rồi ăn nó chữa bệnh gì, bệnh gì rồi cách trồng rau om, trồng sao, trồng nước sắp sắp, nửa nước nửa bùn, mà thường ở xứ nào của Việt Nam có… nói mênh mông, cuối cùng hồi nói về nồi canh chua mà hồi lọt qua kỹ thuật trồng rau om.

Rồi nói về địa dư, xã hội, văn hóa miềng Tây Nam Bộ… càng đi càng xa. Trong khi Đức Phật thì không. Ngài chỉ nói canh chua. Ngài chỉ nói rất là gọn. Ngài chỉ nói me nè, rau thơm nè và một ít đường. Xong. Đó, nhớ cái này nha. Chứ đừng chê Đức Phật Ngài dạy ít, Ngài dạy không có chi tiết. Tui nhắc lại, Ngài dạy chung cho tất cả, không dạy riêng cho cá nhân.

Tôi đề nghị 1 số chuyện đó là đọc dùm tui cái bộ Tứ Niệm Xứ. Đọc cho kỹ, bởi vì, tại sao? Không phải tui làm biếng nhưng mà tui nghĩ rằng tui cũng theo tinh thần của Đức Phật, chung chung gọn cho tất cả, không đào sâu cho cá nhân là một. Thứ hai nữa là tài liệu đó quá đặc biệt, quá xuất sắc do hai vị là ngài Mahasi và ngài U Silananda.

Ngài Mahasi và ngài U Silananda có một nhân thân rất đáng nể. Ngài Mahasi là người thuộc lòng Tam Tạng mà đóng vai trò của người hỏi – tức là vấn sư, trong kỳ kiết tập Tam Tạng. Vấn là sao, có nghĩa là ngài hỏi từng vấn đề, tức là cái điều luật này, bài Kinh này được Đức Thế Tôn thuyết giảng và cấm chế ở đâu, trong trường hợp nào, vì sao, nội dung như thế nào. Còn vị kia là người trả lời. Mình phải thuộc lòng Tam Tạng mình mới hỏi người ta được. Sau này, ngài trở thành tổ sư của dòng thiền “phồng- xẹp”, thì ngay cả chuyện “phồng – xẹp” cũng có nhiều cái để bàn lắm nha. Chắc chắn là ngày mai chúng tôi cũng sẽ quay lại bài Kinh Tứ Niệm Xứ.

Tuần này sẽ học riêng Kinh này. Ngày mai tui sẽ nói nhiều về hơi thở, rồi mỗi ngày tui sẽ nói nhiều một số chuyện là bởi vì đọc là đọc vậy thôi, chứ có vài cái quý vị cũng cần phải nghe một chút, dĩ nhiên không phải là của tui, tui đâu phải là thiền sư nhưng mà có thể tui đọc nhiều hơn hoặc nhiều khi không phải nhiều hơn mà có khi cái tui đọc mà quý vị chưa đọc, chỉ vậy thôi, tui đọc dùm thôi. Nhớ nha.

Vậy thì ngày mai và ngày mốt, mình sẽ tiếp tục học Kinh Đại Niệm Xứ. Và nếu ai đó không có duyên theo đuổi cái lớp Kinh Tạng từ trước đến giờ thì coi chỉ riêng Kinh này cũng có cái gì đó để gọi là, trong cái thời gian là Phật tử.

Và tui nhắc lại tuổi nào, tình trạng sức khỏe, kinh tế, gia đình ra sao thì Kinh này tuyệt đối quan trọng cho tất cả những ai tin Phật, thờ Phật và đặc biệt biết ưu tư về đời sống của mình.

Chúc quý vị một ngày vui.

DN.26-Kinh ĐẠI NIỆM XỨ -22.2- - THÂN QUÁN NIỆM XỨ-160831 - TK TOẠI KHANH

THÂN QUÁN NIỆM XỨ 31.08.2016

<blockquote>Kalama tri ân bạn - danhnguyen151289 & nghianguyenntn ghi chép.</blockquote>

[19/09/2021 - 08:02 - danhnguyen151289]

Thân quán niệm xứ. Gồm các vấn đề. 1 là anpana là hơi thở. 2 là các tư thế sinh hoạt lớn nhỏ có tên hoặc vô danh. 3 là bốn phép tỉnh giác.

[21/09/2021 - 10:29 - nghianguyenntn]

Sáng nay chúng ta sẽ học về Thân quán Niệm Xứ. Nó gồm các vấn đề. Ở đây thì mình phải biết luôn chữ Phạn là cái gì. Một là Anpana là hơi thở.

Vấn đề thứ hai đó là (Iriyapatha) các tư thế sinh hoạt có tên hoặc là vô danh. Số ba là bốn pháp tỉnh giác (Sampajanna). Số 4 là thể trược đáng gớm (Patikulamanasikara). Số 5 là tứ Đại quán (Dhatumanasikara). Số 6 là các dạng tử thi (sivatthika). Tổng cộng là 6 loại thì các vị có đọc trong bảng chú giải có người thì ngạc nhiên, có người thì trách nặng hơn thì có thể là giận, không có thấy khi tôi dịch hết các chú giải. Thì tôi nói một lần nữa có những bài Kinh, có những chú giải nó quan trọng đến mức mà gần như mà tôi muốn để nguyên như vậy, để mà tôi dịch riêng. Thí dụ như Kinh (...) người Miến Điện họ dịch và họ chú thích, riêng có một quyển đó đó là khoảng 600 trang. Thì tôi có một tâm nguyện là tôi sẽ làm một quyển Tinh hoa tuệ quán. Tôi dịch luôn một số chú giải của 1 số bài Kinh Đại Phương Quảng, Tiểu Phương Quảng hay là chú giải Kinh Đế Thích sở vấn hay là chú giải của Kinh Đại Niệm Xứ, chú giải của Kinh Đại Duyên.

Thì hôm nay tôi giảng bài cho bà con nhưng mà tôi mong rằng những câu nói này nó sẽ trở thành ra một lời dặn dò, để mai này mày thấy lâu lâu mà sao tôi không nhắc gì tới đó, thì quý vị nhắc chừng, là ngày xưa là sư đã dịch cái đó đó thì sư đã

làm chưa. Và sẵn đây tôi cũng xin nhắc cho bà con, đó là tôi không biết bà con con trong room là gồm những lứa tuổi nào, những vị nào quá lớn như trên 60 thì nghe cái này chắc để ngậm ngùi nhưng mà ngài Xá Lợi Phất nói có những cái ngậm ngùi nên có, và có những cái ngậm ngùi không nên có. Đó là trong đời tu của một vị tăng, ni hay là phật tử nên có 7 năm tu Vô Lượng Tâm và 7 năm tu Tứ Niệm Xứ.

Thì nếu một người có duyên Ba la mật ngon lành thì có thể tu rốt ráo 7 năm Tứ Niệm Xứ thì mình có thể để xác định cái Ba la mật của mình tới đâu. Mà tôi phải nói là rốt ráo nha, chứ kiểu mà cà lơ xất xụi, ví dụ như các vị có nhớ ba hạng hành giả không. Bật Hạ là tu theo giờ. Thí dụ như như bây giờ tôi ngồi 2 tiếng, tôi đi hai tiếng rồi chiều cũng vậy. Đi hai tiếng, ngồi hai tiếng, còn ngoài cái đó ra tôi muốn làm gì tôi làm. Tôi nấu nướng, làm vườn, đi shopping, đi coi phim, đi nghe nhạc, đi quán bar, đi nhảy đầm... thì cái đó gọi là là bậc Hạ. Có nghĩa là ngoài cái giờ tu ra thì muốn làm gì thì làm. Bậc Trung là ngoài cái giờ đã định ra thì chỉ làm toàn là chuyện tốt, đó gọi là bậc Trung. Thí dụ như ngoài giờ thiền, ngoài giờ kinh thành thiền tọa ra thì bậc trung người ta chỉ nghe pháp, nghe giảng kinh, đi tụng kinh, đi coi kinh, đi quét dọn, nói chung sinh hoạt cá nhân rất là đàng hoàng sạch sẽ.

Ngoài sinh hoạt cá nhân ra thì chỉ có làm việc thiện thôi, bố thí, cúng dường, tụng kinh, quét chùa, dọn tháp, thì đó gọi là bậc Trung. Còn cái bậc Thượng thì sao, bậc thượng họ đập bể đồng hồ, tháo đồng hồ liệng, đó gọi là bậc Thượng. Nhớ nha bậc Thượnng là đập bể đồng hồ liệng đồng hồ. Có nghĩa là họ không có tu theo đồng hồ và người bậc Thượng gần như là họ không có lý do gì xài tới cái đồng hồ hết. Vì sao, là vì buổi sáng thò chân xuống giường là bắt đầu họ niệm rồi. Và đối với người bậc Thượng thì cái chuyện ngồi theo giờ là chuyện buồn cười. Là tại sao, là bởi vì vì đối với người bậc Thượng, họ coi chánh niệm giống như hơi thở, mà hơi thở ở vốn không có cái thời khắc nào mà thở và không thở đâu.

Họ coi chánh niệm là hơi thở, chính là đời sống. Họ coi hơi thở chính là cơ hội làm con người. Bởi vì đối với người chánh niệm thấy đời sống thất niệm là không phải đời sống của nhân loại, không phải là đời sống ảnh của một chúng sinh cao cấp. Tôi nói rất là nặng nhưng mà phải nói. Đối với người chánh niệm thì họ hiểu rằng sống thất niệm là cái nếp sống thấp kém. Là vì sao, là vì cái loài cái bàn sanh, cái loài sa đọa, cái thứ tà kiến, cái thứ Nhất Xiển đề. Họ không biết Phật Pháp sống phóng giật, thất niệm. Chúng ta không có một chút lý do nào để sống thất niệm hết. Một chút lý do cũng không có. Và cái gọi là con người là phải sống có chánh niệm, còn nếu mà mình mang thân người, mặc áo mặc quần, có nhà có cửa, cửa hang, ăn uống thì có muỗng nĩa, tô chén đàng hoàng nhưng mà mình sống thất niệm thì cái tâm của mình so với tâm con thú, nó không có khác nhau bao nhiêu.

Là vì sao, vì con thú nó tham, sân, si thì mình cũng tham, sân, si, ái, mạn, kiến. Mà mình tưởng mình sang hơn con thú nhưng mà lật bản đồ A Tỳ Đàm ra ở đây, trong room có ai học học A Tỳ Đàm có cái bảng nêu ra Chi Pháp. Các vị lật cái đó ra coi tôi nói đúng hay nói sai. Mình nghe người ta nói, mình tin cái đó không có hay đâu. Bây giờ mình cứ lật Kinh ra để mở cái bản ra mình coi, coi cái tâm của con chó, con heo sao, con mèo, con chuột, nó khác với Tâm con người bất thiện ở chỗ nào.

Nó khổ chỗ đó, thiệt, nó giận, tui nói không biết bao nhiêu lần. Tui nói mình đi nghe Pháp giống như mình đi bác sĩ vậy đó. Đi bác sĩ mà mong nghe cái điều tốt lành thì đừng có đi. Bởi vì bao giờ cũng vậy, đi bác sĩ là mình toàn nghe chuyện buồn thì mình mới nên đi. Chứ tự nhiên tui đang ngon lành thì mắc gì tui cúng cho bác sĩ ăn. Dù không có bệnh, đi bác sĩ cũng tốn tiền vậy. Cho nên đi bác sĩ không phải nghe điều tốt đẹp mà nghe điều buồn, sợ, lo âu mới đúng là đi bác sĩ. Chứ đi để bác sĩ khen ông đẹp quá, bà khỏe quá thì đi chi.

Thì ở đây cũng vậy, mình phải nói thiệt với nhau là mình phải có can đảm mình thấy đời sống của người thất niệm nó khác với con thú chỗ nào. Mà anh sống giống với loài nào thì khi chết anh sẽ đi về cái loài đó.

Ví dụ, anh sống mà có Định mạnh, Từ tâm mạnh,hỷ, xả mạnh thì giống Phạm Thiên. Chết về với Phạm Thiên. Mà thích hưởng thụ, có làm phước thì giống Chư Thiên cõi dục thì chết về Chư Thiên cõi dục. Tui nói nữa là quý vị buồn đó. Còn sống mà chỉ biết đói ăn, khát uống, đực cái, trống mái rồi phản vệ, tức phản ứng và tự vệ đó thì mình giống con gì thì chết về sống chung với con đó.

Ví dụ, thất niệm mà hung dữ thì sinh vô làm loài ăn thịt sống. Thất niệm mà thích ngủ, ù ù, lì lì thì sinh về làm mấy con ăn cỏ. Còn phước kém nữa thì xuống sâu chút, làm trùng, làm dế, làm bướm, làm ong. Nó rất có khoa học, tức là anh sống giống như con gì thì anh về sống với loài đó. Và ở đây, có vị nào dốt cách mấy cũng đồng với tui một chuyện là ở xứ lạnh có những loài côn trùng rồi chim muông thú vật của xứ lạnh. Rồi xứ nóng cũng vậy. Rồi cây cối hoa cỏ, các loại nấm, các loại củ, rễ cũng vậy. Nghĩa là xứ nào cũng có loại thích hợp với loài đó. Có những loại động thật vật, khoáng vật thích hợp với thổ nhưỡng, thời tiết của vùng đó. Thì chúng sanh y chang như vậy.

Mình có nội dung như thế nào thì mình sẽ tìm về cộng sinh, cộng trú với những chúng sanh tương ứng, tương hợp với mình. Cho nên tu Tứ Niệm Xứ là loại bỏ dần những thói quen thấp kém để mai này không thành Thánh thì cũng không về cộng trú với mấy loài thấp kém.

Tui nói chuyện nhỏ xíu, lạc đề thôi. Mình đi cái não trạng của người Tàu, đi đâu cũng om sòm, khạc nhổ, xả rác. Thì với não trạng đó thì bây giờ mà di cư sang Thụy Sĩ, Đức sống thì mình phải qua 1,2 thế hệ thì mới lột bỏ được não trạng xả rác, khạc nhổ, hút thuốc bừa bãi, ăn to nói lớn ở những chỗ công cộng. Vì mình quen với môi trường nào thì mình rất khó chuyển sang môi trường khác. Mà muốn thích nghi với môi trường khác thì mình phải có sự thay đổi. Cho nên, trong ba hạng hành giả, hạng 1 là bậc hạ, ngoài thiền hành, thiền tọa thì muốn làm gì thì làm. Còn bậc Trung ngoài cái giờ thiền ra thì mình toàn làm những chuyện đàng hoàng nhưng có thể thất niệm. Riêng cái ông bậc Thượng thì không. Mấy ổng không có đồng hồ, tu thả cửa, không có đồng hồ reo, đồng hồ đeo tay, bước chân xuống giường là bắt đầu Chánh niệm. Làm gì biết nấy cho đến khi lên giường ngủ mà chìm hẳn và giấc ngủ thì thôi chứ còn nằm ngáp ngáp trên giường là còn tiếp tục Chánh niệm. Đó là bậc Thượng.

Bên Bắc Tông họ nói rằng là Lục Tổ Huệ Năng, tổ thứ 6 của Tàu, là tổ thứ 33 của Ấn Hoa đó, thì khi ổng là tiều phu, thất học mà tình cờ đi ngang nghe người ta Tụng Kinh “Ưng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm” có nghĩa là tâm không bám vào đâu thì mới thành tựu Đạo nghiệp lớn thì khi nghe thì ông ngộ. Rồi ông đi tu rồi ngộ bước 2 với tổ Hoàng Nhẫn. Tại sao tui kể chuyện ổng ở đây, nói theo Kinh Nam Tông mình thì nếu mình có duyên lành nhiều đời, đời sau mình chỉ nghe một câu

Kinh nó chạm vô cái nhược của mình là mình bật dậy. Giống như Bồ Tát Tất Đạt, chỉ nhìn thấy 1 xác chết, một người già, một người bệnh là đã chạm vô chỗ nhược của Ngài là Ngài bỏ đi tu.

Trong Kinh Tứ Niệm Xứ kể rằng có một ông thiện nam, tình cờ đi ngang trú xứ của những vị Tỳ Kheo, ổng chỉ nghe có 1 câu thôi: Này các Tỳ kheo, cái gì không phải của các ngươi thì hãy lìa bỏ nó. Nhờ vậy, các ngươi sẽ được an lạc. Một câu thôi. Cái gì không phải của các người: Sắc, không phải của các người. Thọ, tưởng, hành, thức không phải của các ngươi. Đó là những cái do duyên mà có, có rồi phải bị mất. Nó phải bản thân các người, cũng không phải sở hữu của các ngươi. Thì ổng chỉ nghe có câu đầu tiên chứ chưa hết bài Kinh nữa (cái gì không phải của mình thì bỏ đi. Vị này nghe thì lập tức xuất gia liền. Vị này lúc đó suy nghĩ một điều rất đơn giản: À, thì ra trước giờ mình hiểu lầm. Hay chưa. Thế là vị này đi xuất gia. Còn ở trong Room thì mình nghe biết bao nhiêu lần rồi, mình có giật mình hay không thì đó là chuyện của quý vị.

Vì sao, sáng nay giảng Thân Quán mà tui đi một vòng quá xa, thật ra không có xa, tui đang giảng Thân Quán đó. Mình tu Thân quán Niệm Xứ để chi, để mình ngộ ra rằng cái chữ "của" từ đó đến giờ thật ra nó là cái gì. Cái tay này là của mình, cái thân này là của mình, cái móng tay làm nail này là của mình, cái móng chân này là của mình, cái làn da bụng này là của mình, cái làm da mặt, cái môi này là của mình. Những thứ mình chăm sóc, mình rửa ráy, mình vệ sinh mỗi ngày, đó là của mình. Đó giờ mình nghĩ như vậy. Nhưng mà khi mình là 1 hành giả Tứ Niệm Xứ thì thình lình thấy cái chữ "của" đó nó mỉa mai, nó bẽ bàng, nó phũ phàng cỡ nào. Tại sao? Bởi vì chỉ cần bị stroke (đột quỵ) nằm xuống 1 cái thì cái làn da bình thường mình chăm sóc thì giờ ai ngắm. Ai ngắm? Hồi đó giờ mình bị mụn, vết nám, vết thâm đúng không. Mình làm đủ cách để mà chăm sóc nó, để chi, để cho người ta nhìn. Bây giờ không cần chết, chỉ cần nằm yên một chỗ thôi thì lúc đó mình mới hiểu làn da lúc đó ai nhìn. Tui không biết quý vị có hiểu tui nói không. Chưa chết, chỉ nằm một chỗ thôi thì ai nhìn cái mặt mình nữa mà trang điểm. Rồi những thứ quần là, áo lụa, giày dép, những thứ xưa giờ mình đầu tư, mua sắm để mà trưng diện khi ra phố, mình nằm liệt ra đó thì những thứ đó ai còn nhìn ra nữa.

Có dịp nào mình đặt chân ra ngoài cửa nhà nữa đâu mà xài. Thì lúc đó mình mới thấm thía cái chữ "của". Nó phũ phàng như vậy. Và chưa hết, mình nghĩ nó là của mình nhưng mà nó đau ngoài ý muốn. Nó bị tê, nó bị mỏi ngoài ý muốn. Cho nên Thân quán Niệm Xứ là một trong 4 cái cửa để mình bước vào quan sát cái con người thật của mình. 4 cửa để mình quan sát trong con người của mình: Thân, thọ, tâm, pháp. Thân là 1 cửa, đừng coi thường nó. Nói nó là một cửa nhưng mà đã lọt vô trong nhà rồi thì cửa nào cũng giống nhau thôi. Khi đã chứng Thánh rồi thì sẽ thấy hết. còn chưa chứng Thánh thì người thì thấy hợp với của nam, cửa đông, cửa tây, cửa bắc, mà chứng Thánh rồi, nghĩa là đã lọt vô bên trong cái nhà rồi thì cửa nào cũng vậy thôi.

Thì đầu tiên là hơi thở. Hơi thở được xem là dấu hiệu thường trực của sự sống. Cái đề tài hơi thở này nó sâu sắc ghê lắm. Tại sao nó sâu sắc? Bởi vì một ông tổng thống, 1 ông giáo hoàng mà không thở trong 5 phút thì tổng thống và giáo hoàng đó không còn nữa, các vị tự hiểu rồi. Tổng thống, giáo hoàng mà quên thở trong 5 phút thì tổng thống, giáo hoàng đó không còn nữa mà chỉ còn di hài thôi. Có nghĩa là cũng con người đó, ổng còn thở thì tổng thống, giáo hoàng, đức Dahalama đó đang nằm nghỉ, mà nếu không còn thở nữa thì mình chỉ còn gọi là

di hài đức giáo hoàng, di hài tổng thống, di hài Đức Dahalama, nãy là nằm, giờ là đang được quàng. Quý vị coi nó bẽ bàng không? Chỉ cần quên thở thì cái ngôn ngữ người ta xài cho mình đã là khác rồi, bây giờ nó qua tới di hài. Nãy là nằm, giờ đang được quàng tại đâu đó.

Cho nên cái hơi thở đó, bởi vì nó thường trực cho nên khi ta quan sát nó có nghĩa là ta cũng đang thường trực quan sát. Cái câu này phải ghi: Vì hơi thở là cái thường trực nên sự quan sát nó cũng là việc thường trực. Đặc biệt chỗ đó. Có nghĩa là dù mình ngồi thiền trong một tiếng hay hai tiếng thì trong suốt thời gian đó mình cũng không thể nào lơ là được vì dù muốn dù không nó cũng ra, dù muốn dù không nó cũng vào. Và chính việc quan sát hơi thở là cơ hội tốt nhất để bà con thấy là, à thì ra cái thân này nó giả tạm đến như vậy. Hơi thở nó ra mà không vào là xong. Sự nghiệp cỡ nào cũng phải bỏ lại. Tình yêu, quyền lực, quan hệ xã hội, bao nhiêu thú vui của cuộc đời, trăng, sao, hoa lá, tất cả phải bỏ lại hết cho nhân gian khi mà hơi thở nó ra mà quên vào. Và cái này chỉ có hành giả quan sát hơi thở ra vào mới cảm được thôi. Còn cái kẻ mà cả ngày tung tăng, tung tăng rồi lâu lâu mới ghé cái mông vô ngồi nghe giảng chút thì không có thấm, bởi vì mình đâu có trải nghiệm được cảm giác của một người sống chánh niệm. Mình hổng có.

Cứ sống Chánh niệm với hơi thở thôi thì quý vị sẽ nghiệm ra những điều ly kỳ lắm. Quý vị sẽ nghiệm ra, à thì ra nó chỉ là vậy thôi. Và cái kinh nghiệm quan sát hơi thở trong Tứ Niệm Xứ là như thế nào. Chúng ta có đến 800 lời hướng dẫn khác nhau từ các thiền sư nhưng mà nói chung là nó như thế này: Hít thở tự nhiên, chỉ quan sát không can thiệp hay điều khiển, này mới quan trọng. hít thở tự nhiên để phổi hết hơi thì tự nó có nhu cầu hít vào, khi phổi đầy nó sẽ có tự có nhu cầu đẩy ra. Tức là có tiếp nạp và giải phóng là nhu cầu tự nhiên của phổi. Hành giải chỉ quan sát. Nhờ vậy mới thấy thân sống được nhờ hơi thở và hơi thở chỉ là cái nhu cầu sinh học do duyên mà có. Vậy cái mạng sống của ta chỉ là do duyên. Hành giả cảm nhận cái đó. Không có can thiệp vì có ý can thiệp, điều khiển sẽ không thấy được tính vô ngã, tùy duyên của thân. Và chính ý muốn can thiệp ấy là tham ái. Cái này là phải ghi. Hành giả để phổi mình tự nó có nhu cầu, nó tự hoạt động theo nhu cầu. Còn mình đứng ngoài khoanh tay hoặc là chắp sau mông nhìn nó. Đây là cách nói thôi, chứ ngồi mà sao chắp sau mông được. Đại khái mình chỉ là kẻ bàng quan nhìn nó. Cái phổi khi mà nó cạn hơi thì tự động nó có nhu cầu hít vào. Và khi nó đầy rồi, nó đầy trong 1 khoảng thời gian bao lâu thì tùy người thì tự động nó sẽ có nhu cầu tống ra. Và khi nó tống ra ở mức nào đó thì phổi bắt đầu có nhu cầu nạp luồng hơi mới vào. Và hành giả chỉ việc nhìn thôi. Và ở đây có một chuyện rất quan trọng mà tui muốn bà con lưu ý. Có những ngôn ngữ mà những nhà ngôn ngữ học gọi là ngôn ngữ cấp thấp, có nghĩa là những ngôn ngữ không có chia. Không có chặt chẽ danh từ, động từ, thì đó được gọi là những ngôn ngữ cấp thấp. Vì ý tứ diễn đạt của nó không được chính xác. Còn những ngôn ngữ mà nó có chia cấp này, cấp kia nhưng trong danh từ, động từ như Nga, La Tinh, tiếng Đức, Pali, Sankrit, nó chia hết. Tiếng Pháp nói khó chứ nó không bì được với sự chặt chẽ của tiếng Nga, La Tinh, tiếng Đức, Pali, Sankrit.

Vì sao tui nói lạc đề vậy, tui muốn nói rằng, ở tiếng Pa Li, khi mà Đức Phật diễn đạt thì Đức Phật phải chia. Ví dụ như Ngài nói là: Vị Tỳ kheo khi đang thở ra, vị Tỳ kheo biết rõ rằng tui đang thở ra. Thì Assasati là thở ra nhưng mà khi Đức Phật diễn tả thì Ngài phải chia chứ, Assasami à tui đang thở ra, nó kẹt vậy đó. Mà mình thấy có chữ “tôi” rồi thì đúng là tôi thở. Không phải, bởi vì cái ngôn ngữ có

chia cho nên trong trường hợp này người ta phải chia,chia theo ngôi thứ. Cho nên khi dịch ra tiếng Việt có “tôi”, là “tôi thở”. Trong khi tiếng Anh không có chia chặt chẽ như vậy. Tiếng Anh là you thở, tôi thở, họ thở, nó thở, tất cả đều là một hình thức thôi. Tiếng Anh chỉ có “thì” thôi. Động từ tiếng Anh chỉ có khác biệt nhau về “Thì” thôi. Chứ còn trong trường hợp này thì phải nói là giống nhau nó không có chặt chẽ. Tiếng PaLi thì rất chặt chẽ. Đang thở ra dài, vì Tỳ kheo biết rõ rằng “tôi đang thở ra dài”. Khi mà Ngài nói thì bắt buộc Ngài phải chia chứ. Mà chia nên mình thấy có chữ “mi” là nghĩ là “tôi thở” thế là chàng bèn quan sát hơi thở của mình bằng cái khái niệm “tôi”. Đó là 1 chuyện đại kỵ. Cái chỗ này rất là sâu kín, rất là vi tế.

Tất cả các bản dịch đều tôn trọng cái nguyên văn. Nên cứ đè cái chữ “tôi đang thở”. Không có “tôi”. Mà là “đang thở ra”. Tui năn nỉ quý vị hiểu dùm tui để tui giảng qua chỗ khác. Chứ bây giờ tui thấy cái quỵ cứ bư bư vầy tui khổ quá. Đang thở ra, không có tui nhưng tại vì động từ Pa Li người ta chia nó chặt chẽ như vậy rồi.

Nhớ nha, cái chuyện đó rất là quan trọng. Chỉ ghi nhận, hơi thở ra, biết thở ra, thở vô, biết thở vô. Chứ có vụ “tui”, “ta” ở đây.

Chuyện thứ 2, tu Tứ Niệm Xứ dù đề mục nào: thân, thọ, tâm, pháp, cái mục đích là gì. Là thấy rõ danh, sắc, cái thân, tâm của mình nó là gì và nó đang ra sao.

Phải ghi: “Tu Niệm Xứ để thấy thân tâm là gì và đang ra sao. Mục đích là phát hiện tam tướng trong đó. Thấy mọi thứ là vô thường, là bất toại, là vô ngã. Khía cạnh này luôn bị che khuất trong cái tầm nhìn của phàm phu vì ba lý do. Một là vì bị ám ảnh bởi cái hình thức liên tục (Santatisanna) của danh sắc nên không thấy tính vô thường của chúng. Do bị ám ảnh bởi tính hình thức toàn thể (Ganasanna) của danh sắc nên phàm phu không thấy được tánh vô ngã của danh sắc. Do bị ám ảnh bởi (34) Do thường xuyên thay đổi tư thế sinh hoạt (Iriyapatha) nên phàm phu không thấy được tánh khổ của danh sắc. Tu Niệm Xứ là con đường lìa bỏ 3 chướng ngại này.

Bắt đầu tui giảng. Thứ nhất bị ám ảnh bởi hình thức liên tục là sao. Mình thấy hồi nhỏ có đứa bé nằm trong bụng mẹ, sau đó nó ra đời, nó đỏ tươi, cái tóc thưa, cái da mỏng, rồi má nuôi 1 thời gian da nó mặn mòi, tóc nó đen hơn, nhiều hơn. Tay chân nó lớn hơn, có ngấn, tròn tròn, mập, bụ bẫm, kháu khỉnh rồi từ từ nó lật ngửa rồi biết bò, biết đứng chựng, đi, rồi biết chạy. Con gái thì kêu con Cúc, con Lan. Con trai thì kêu thằng Tuấn, thằng Vũ. Rồi biết chạy, biết nói chuyện, thời gian sau có râu, con Lan nó dậy thì. Mình thấy suốt không thấy cái gì bị gián đoạn từ 1 lúc trong bụng mẹ, rồi đỏ hỏn đi từ từ… chính sự liên tục đó của danh sắc làm cho mình không thấy có một sự vô thường đang diễn ra trong từng nháy mắt. chưa hết. Chuyện đời do mình bị ám ảnh bởi những chuỗi liên kết, liên tục cho nên không nhớ ra 1 chuyện đó là thế giới này là đồ lắp ráp.

Các vị tưởng tượng dùm tui, cái gì ở trên đời, mình gọi là chiếc xe, dòng đời, cuộc tình, quyền lực… tất cả đều là đồ ráp không à. Nó ráp vì cái sự liên tục nó quá chặt chẽ, nó khít khao đi, cho nên mình không còn nhớ đến 1 cái chuyện là thế giới này, nó là một cái chuỗi tồn tại, một chuỗi hiện hữu mà căn cứ trên hình thức tổng hợp, lắp ráp, ghép nối của vô số các thành tố lớn bé, rời rạc nhau. Chỉ có anh hành giả Tứ Niệm Xứ thì ảnh (đang nói Thân Quán Niệm Xứ), khi ảnh quan sát về hơi thở thì ảnh mới nghiệm ra cái đầu tiên này: à, thì ra từ cái lúc mà nó còn đỏ hỏn trong nôi á, nó còn trên tay má nó mà cho tới bây giờ nó 40 tuổi thì

nó đã bao nhiêu lần rồi nó thở, trung bình 1 tiếng đồng hồ là bao nhiêu hơi thở (thở ra, vào). Trung bình, chứ chính xác thì không thể nào vì cơ thể mỗi người khác nhau. Một ngày trung bình là bao nhiêu lần thở ra thở vào. Rồi một tuần, 1 tháng, 1 quý, 1 năm, trung bình là bao nhiêu hơi thở ra vào. Và tui nói rồi, 5 phút nó quên thở là coi như cái gì cũng xong. Chỉ có anh tu Tứ Niệm Xứ là ảnh thấy ra cái này, thấy thế giới này liên tục, nhưng thật ra nó rời rạc.

Thứ 2 là do bị ám ảnh bởi hình thức toàn thể. Toàn thể là sao. Mình hình chiếc xe nó để chữ L thì mình biết nó là chiếc Lexus. C là Cardillac. Chữ RR thì biết nó là RollRoyce. Mà mình không nhớ ra là nó không hề có chiếc Lexus, Cardillac, RollRoyce, mà nó toàn là đồ ráp không. Bây giờ đưa cho thợ nó tháo thì trong vòng 3 tiếng đồng hồ, không còn chiếc xe nào hết. Còn cái thùng xe là nó lấy hàn gió đá nó cắt nhỏ ra luôn, hoặc bỏ vô máy dập, nó dập cái bẹp, dẹp lép như con tép và mất giỏ xe, thùng xe luôn. Nha, thì không còn cái gì hết.

Nó còn nguyên cái đống linh kiện thôi (mấy đồ part thôi) chứ không còn cái gì hết. Nhưng mà vì chúng ta bị ám ảnh bởi hình thức toàn thể (chữ Ghana mass: toàn thể), nhớ nha, bị ám ảnh bởi hình thức toàn thể, nên mình quên đi chi tiết bên trong là toàn đồ ráp ở trỏng thôi. Vì ám ảnh cái này nên mình mới có ông A, bà B, mới có tui, của tui, nếu rời rạc không thôi thì làm gì có của A, của B. Là tui nói không biết bao nhiêu lần, cái chuyện ám ảnh tui là cái thằng cha bị tai nạn bị nát chân rồi được thế chân của người khác đó. Thì khi mỗi lần ổng tắm, ổng kỳ cọ cái chân của ổng thì ok, ổng kỳ cọ cái chân được người ta ráp vô, ổng khó chịu dữ lắm. Không biết quý vị còn nhớ chuyện đó không. Có nghĩa là có 2 cái chân dính liền, nhưng 1 chân là nó theo mình từ nhỏ, nó là của cha, của mẹ mình cho mình thì mình không có ớn, còn cái này là của người chết rồi, từ nhiên gắn qua bên đây, mặc dù lúc gắn là người kia mới chết thôi nhưng mà mình thấy nó kì kì. Nói kì là nhẹ, đúng hơn là sợ thì đúng hơn. Sợ lắm. Quý vị tưởng tượng. Quý vị tưởng tượng mở trong bóp ra có 1 cái keychain của 1 người chết rồi thì mình đã ớn. Cách 15, 17 năm về trước, có lần chúng tôi thuyết pháp ở Louisiana, chùa đó là chùa hội. Rồi cái, ban ngày thuyết pháp, phật tử họ tới, giảng xong thì 9-10h họ về hết để mình trong chùa. Mà cái chùa đó nó lạ lắm, bởi vì nó có đường xe vô bên tay phải và ra bên tay trái, cho nên chùa đó giống như ốc đảo vậy đó. Có đường xe chạy bọc quanh chùa. Mà đêm đó, tui thấy có xe vô mà không có xe ra. Cái tui suy nghĩ hoài, không lẽ có ăn cướp. Tui mới kêu phật tử, cái bà hội trưởng mà bả bận máy, bả không trả lời, cái tui mới kêu một người quen. Tui mới nói chú ơi, tui thấy lạ vậy đó. Thì ổng không có trả lời máy mà để cái lời nhắn trong máy thì trong đó, tui nghe tiếng đàn bà nói thế này “Hiện giờ, chúng tôi đang bận, xin quý vị để lại tin nhắn”. Mà lúc đó là 12 giờ đêm, mà 4 bề là rừng mà Louisiana nó có 2 điểm đặc biệt. Một là cá sấu nhiều vô địch, mà cái thứ 2 là nhà ma.

Nhà mà có tiếng là ma thì ở Louisiana nó nhiều lắm. Mình cũng ớn, lúc đó cỡ 30 tuổi, kể cũng già nhưng mà cũng ngán. Mà cái tiếng trả lời máy “chúng tôi đang bận, xin quý vị để lại tin nhắn” là tiếng bà vợ ông chủ máy. Mà vợ ổng bị xe cán chết cách đây mấy tháng rồi. Rồi ổng thương vợ nên tiếp tục ổng xài lại cái âm thanh đó, có nghĩa là bả mất nhưng mọi thứ trong nhà giữ nguyên. 12 giờ đêm mà tiếng một người đàn bà mà mình biết rõ ràng là nàng đã chết, nha, 100% là nàng đã chết vì tui từng đứng trước bàn thờ của nàng chiều nay. Chiều nay ông chồng chở tui đi 1 vòng rồi mới đưa về chùa thuyết pháp. Và tui có ghé nhà, tui

đứng trước bàn trờ của nàng, để rồi bây giờ nàng trả lời tui “chúng tôi đang bận, xin quý vị để lại tin nhắn”.

12 giờ đêm quý vị tưởng tượng, không phải tui kể chuyện ruồi bu mà tui nhấn mạnh cho bà con biết, nếu mà cô đó không chết thì cái âm thanh này hoàn toàn không có vấn đề mà vấn để ở chỗ là nàng không còn nữa, còn tui thì thêu dệt, cái đầu của phàm phu mà, nó thêu dệt. Thay vì mình nghe thì mình biết đó là tiếng mà người ta để lại thì không có gì. Đằng này mình thêu dệt nào là nàng bị xe cán chết, mà kiểu gì, nàng buổi trưa đi mua thức ăn, rồi cầm thức ăn đó về cho chồng mình. Trên đường băng qua lộ, không biết là nàng quên nhìn hay thằng tài xế nó quên ngó, mình không biết, mà nó tông 1 phát là nàng đi luôn. Để rồi nàng không còn trên cái cuộc đời này nữa mà cái âm thanh thì vẫn còn đó. Hoa đào năm ngoái mà còn cười gió đông. Thì cái ám ảnh về tính toàn thể nó trở thành rào cản che khuất cái tính vô ngã của danh sắc. Có nghĩa cái tính toàn thể ở đây là gì, thay vì chúng tui chỉ nghĩ nó là âm thanh nói theo A Tỳ Đàm, nó là cái do tâm tạo thì ok quá, mà đằng này chúng tui lại liên tưởng đây là tiếng nói của 1 người đàn bà bị xe cán chết.

Khi tui tự dựng lên 1 cái tượng đài quá lớn như vậy vì cái tính toàn thể nó nổi bật và tính vô ngã nó bị chìm khuất. Ở đây, có người nói tui sợ ma, tui năn nỉ quý vị. Các vị đừng tưởng là các vị ngon. Phật cao nhất xích, ma cao nhất trượng, có nghĩa mình tu cỡ nào thì ma cỡ đó, quý vị biết không. Hiện giờ tui đang ở Boston, mà cái nhà này nó nằm ở bìa rừng, cái này mà yếu, ban đêm nằm 1 mình ở trên lầu cũng ngại lắm, nhưng mà ông sư riết quen. Nhưng mà bắt đầu cái ngày mình đi mổ về, mình nghĩ đến cái chết nhiều, mình thấy cái khác nó nhỏ đi. Có lẽ không có ông nào dám nói thiệt, chứ tui sợ thì nói sợ. Mà cái sợ ma của tui không giống các vị trong room. Là vì các vị do yếu bóng vía mà sợ, các vị không biết nhiều về phi nhơn mà sợ. Còn tui ngại là vì tui biết quá nhiều về họ. Hai cái đó khác nhau nha. Chứ đừng nghe người ta cái nghĩ “mình với ổng” giống nhau. Còn khuya! Nha. Mình sợ là vì mình không biết nhiều về họ, còn ổng sợ là vì ổng biết quá nhiều về họ.

Trong Kinh nói, Đức Phật là chí tôn, chí Thánh, Thiên Nhân Chi Đạo Sư, Tứ Sanh Từ Phụ mà ở trong 1 mình, có đêm Ngài đang đi Kinh hành, Ngài thấy 1 con rắn mà nó to như 1 chiếc xuồng, mà hơi thở như lò rèn của ông thợ rèn, mà con mắt to như cái chén, đỏ rực. Nó bò lại chỗ Ngài. Ngài đang đi Kinh hành như vậy, Ngài thấy như vậy, Ngài mới nói: “Như Lai biết ngươi là ai rồi, có 100, 1000 lần như vậy thì cũng không có thêm được gì đâu”. Ngài nói như vậy thì con rắn biến mất, vì con rắn đó chính là ác ma thiên tử. Khủng khiếp chưa. Các vị tưởng tượng, Thế Tôn mà còn bị như vậy, nó phá tới cái mức khủng khiếp như vậy đó. Trong Kinh nó nó to như chiếc xuồng, như chiếc thuyền vậy đó. Mà hơi thở nó giống như lò rèn vậy đó, phì phì vậy đó. Mà nó bò tới chỗ Ngài. Ngài đứng yên nói “Như Lai biết ngươi là ai rồi”, thì nó nghe nó mới biến mất. Nên trong room mình nói, có nhiều người cứ nói sợ ma thì niệm Phật. Không lẽ giờ tui nói quý vị nghe, quý vị run. Ma mà còn hiện ra nhát Ngài, mà có làm được gì đâu, như gió thổi vào đá núi, thổi vào thì làm gì được đá núi. Nhưng đừng nói niệm Phật là ma không xuất hiện, đó là tào lao, cái đó là hiểu tào lao. Cái quan trọng không phải là mình niệm Phật cho ma không xuất hiện mà dù cho nó xuất hiện thì mình cũng không có sợ. Tây có 1 câu nói hay lắm “Cầu nguyện không phải để thoát nạn mà để khi lâm nạn vẫn bình tĩnh”. Câu này bà con phải xăm lên mình. Câu này rất là Phật Giáo.

Còn quý vị tưởng tượng nha, ngài Mục Kiền Liên là đệ nhất thần thông (bên Tăng), bà (...)- (bên Ni) cũng đệ nhất thần thông. Ác 1 nỗi là 2 vị đệ nhất thần thông đều bị đại nạn. Vị bên Ni bị người ta cưỡng hiếp. Còn đệ nhất bên Tăng bị người ta thảm sát. Các vị tưởng tượng, lúc đó Đức Phật ở đâu, Đức Phật lúc đó còn mà. Thần thông người ta còn nguyên đâu có mẻ miếng nào, mà cái nghiệp nó tới. Và cả dòng Thích Ca bị tàn sát, quý vị tưởng tượng đi. Lúc đó Đức Phật ở đâu, Ngài còn mà. Trong Kinh nói là Ngài đã can thiệp mấy lần rồi. Ngài thấy không xong, Ngài biết đây là nghiệp rồi nên Ngài để yên. Thì trong suốt 3 ngày trời, thời gian dòng Thích Ca bị tàn sát thì Thế Tôn bị nhức đầu tàn khóc. Một cơ nhức đầu mà người thường chỉ có nước chết đi nhưng mà Ngài thì ok. Ngài chịu đựng được trong suốt 3 ngày. Vì sao mà Ngài nhức đầu, không phải vì Ngài thương nhớ, căng thẳng, lo âu. Nhức đầu là vì cái nghiệp. Lúc trước, Ngài từng là 1 đứa bé, trong 1 ngôi làng đánh cá, cả cái ngôi làng trong dòng họ người ta thả thuốc độc xuống dòng sông để mà giết cá. Ngài chỉ là đứa bé thôi, Ngài không trực tiếp nhúng tay tham dự nhưng Ngài vui lắm. Thấy bỏ thuốc xuống, mấy con cá chịu không nổi nhảy tưng tưng lên mặt nước. Người lớn mình vớt vô. Con nào ăn thì ăn, con nào bán thì bán. Nhìn đã lắm, thấy cá tươi, cá lớn, cá bé nhảy, đã lắm.

Nếu Ngài không phải là Phật thì Ngài đã bị cộng nghiệp trong cái lần thảm sát của dòng họ Thích Ca rồi. Nhưng vì Ngài là bậc Chánh Đẳng Chánh Giác, 1 phần nữa là Ngài không trực tiếp nhúng tay nên Ngài chỉ bị 1 quả nhẹ thôi. Tức là bị nhức đầu suốt, trong thời gian quyến thuộc của Ngài bị hại. Cho nên, tu Tứ Niệm Xứ không phải là để thoát nạn, niệm Phật không phải là để thoát nạn. Thiền Định không phải để thoát nạn. Nhưng đặc biệt, Pháp môn Tứ Niệm Xứ là mình nhìn rõ bản chất của nhân thiện, nhân bất thiện, quả thiện, quả bất thiện.

Người phàm mình có 2 thứ khổ, khổ nhân và khổ quả. Khổ quả là bị đói, bị bệnh, bị chửi. Còn khổ nhân là tham, sân si. Khi bị người ta chửi thì đó là quả bất thiện, nhưng mình gieo nhân bất thiện mới, đó là mình nổi sùng lên mình chửi lại nói. Mình đánh lại người ta.Còn Tứ Niệm Xứ là mình quan sát đây là quả khổ và hãy cho nó tự kết thúc. Không có vì quả khổ này mà gieo 1 nhân khổ khác. Còn người không biết đạo, đặc biệt là phàm phu mình thì mình 2 lần khổ, cái quả nó khổ nó trổ là mình đã mệt rùi còn thêm cái nhân của khổ nữa là mình sân hận, mình khó chịu, mình bực dọc. Không biết trong room nghe hiểu không. Cái quan trọng là chỗ này. Tui nhắc lại, tại sao Pháp môn Tứ Niệm Xứ quan trọng, đừng có mong tu thiền, niệm Phật để mà thoát nạn, cái chuyện đó không có. Đã nói rồi, Đức Phật mà còn bị nạn mà. Thánh nhân còn bị nạn còn mình là nghĩa lý gì. Nhưng quan trọng nhất là sống bằng Chánh niệm, sống bằng trí tuệ, để chi. Thứ nhất, tình huống nào ta cũng bình tĩnh. Lỡ mà xuôi tay nhắm mắt thì cái chết của anh bình tĩnh vẫn tốt hơn cái chết của anh hoảng loạn, của anh nộ khí xung thiên. Dù gì cũng phải lựa cách sống thông minh nhất. Tứ Niệm xứ là quan sát nhân, quan sát quả. Quả hãy để cho nó kết thúc đừng để nó trở thành điều kiện cho nhân mới xuất hiện, tu Tứ Niệm Xứ là vậy đó. Chỉ có anh Chánh niệm là làm được việc này thôi. Hơi thở là 1 trong những đề mục nhỏ của Pháp môn Thân quán Niệm Xứ, tức nhìn cái thân này để phát hiện ra tâm tướng. Thân quán gồm có 6. Một là nhìn vào hơi thở. Hơi thở thường xuyên có mặt nên muốn quan sát nó thì Niệm cũng phải thường xuyên có mặt. Thứ 2, chính hơi thở thường xuyên có mặt nên mình quan sát nó mới hiểu ra rằng cái tấm thân này thường xuyên bị lệ thuộc nhân duyên. Chỗ này phải nhớ.

Chính vì hơi thở thường xuyên có mặt mà mình lại quan sát cái thường xuyên đó, cho nên hiểu rằng thân này thường xuyên lệ thuộc nhân duyên chứ nó không bảnh bao như mình tưởng đâu. Mình tưởng mình là bác sĩ, kỹ sư, mình giàu, mình đẹp, mình trẻ, mình khỏe, mình ngon lành. Nhưng mà không. Mình là cái giống gì đi nữa thì mình cũng thường xuyên bị lệ thuộc bởi các duyên. Chuyện đầu tiên, mình không thở là mình chết. Mà hơi thở có nhiều loại, hơi thỏ dễ chịu và hơi thở khó chịu. Thở trong chỗ thông thoáng thì dễ chịu. Thở trong cái chỗ không có mùi bậy bạ thì dễ chịu. Còn thở trong chỗ không thông thoáng, bụi bặm, ngộp, thiếu hơi là khó chịu. Thở ở chỗ có mùi tầm bậy, tầm bạ là khó chịu. Có bụi, có khói, có rác, có rưởi.

Thì có quan sát mới thấy. Thân này do hơi thở mà có, mà bản thân hơi thở cũng có lắm vấn đề. Nhớ nha, không can thiệp, không tham dự, không điều khiển. Khoanh tay đứng yên, nhìn phổi hết hơi. Tự có nhu cầu sinh học hít vào. Khoanh tay nhìn hơi thở, khi nó ở phổi 1 thời gian thì phổi có nhu cầu tống ra. Tự nhiên vậy, không can thiệp. Nhớ rằng, có ý muốn điều khiển hơi thở thì bản thân ý muốn ấy cũng là phiền não, cũng là tham ái. Nên không tu Tứ Niệm Xứ trong từng hơi thở, thì mình cũng chuốt phiền não sanh tử, tạp khí, luân hồi. Cho nên ở đây để yên, không có can thiệp. Không can thiệp có 2 lợi. Một là không để tham ái xuất hiện. Hai là nhờ vậy mà mình có dịp nhìn thấy "ồ, thân này đâu phải của mình". Do duyên mà nó có thôi. Và 1 điều quan trọng nữa, đó là "khi tâm mới tu còn thô thiển thi hơi thở cũng nặng nề, dễ thấy. Khi tâm có Niệm và Tuệ sắc sảo thì hơi thở cũng vi tế, khó thấy hơn".

Mà ở đây ai dốt gì thì dốt, nhưng mà phải biết chuyện này. Khi nào mình giận quá, sợ quá, vui quá, cảm xúc mãnh liệt quá thì chắc chắn hơi thở có bị ảnh hưởng. Các vị phải đồng ý với tui chỗ này. Và lý do vì sao bác sĩ, nhất là mấy ông thầy Đông y, tại sao mình tới, người ta không bắt mạch liền. Dù mình đi xe hơi hay đi bộ thì người ta cũng bắt mình ngồi 1 chút là vì sao. Để cho nhịp độ sinh học trong cơ thể mình lắng xuống. Khi đi đường, có thương, giận, sợ gì đó thì giờ để tâm sinh lý lắng xuống thì lúc đó bắt mạch mới chính xác. Chứ mới vừa đi mệt, đi đường, không biết trong đầu nghĩ cái gì, trước khi mình vô phòng mạch, ai biết trong đầu mình nghĩ cái gì

trước khi mình vô phòng mạch, ai biết trong đầu mình nghĩ cái gì, vô nó nhảy lung tung thì làm sao mà bắt mạch chính xác được. Cho nên đừng nói tâm và thân không liên quan, liên quan chứ sao không liên quan. Giận quá đứt gân máu chết. Giận quá cũng bị trụy tim chết. Thân tâm ảnh hưởng nhau lắm, thậm chí, ảnh hưởng tới mức, có ông đó ổng là Việt Kiều bị xe đụng ở Sài Gòn, mà ông bên Cali chết ngắt. Quý vị có biết vụ đó không. Ông bị đụng ở Sài Gòn bị xe đụng, chết được khoảng 1 tiếng đồng hồ thì ông bên Cali chết luôn. Lý do là ông kia ổng mượn ông này 50 ngàn. Nên khi ông Cali nghe ông này bị xe đụng nên ông này ổng lên máu, đi luôn.

Cho nên đừng tưởng thân tâm không ảnh hưởng, ảnh hưởng kinh khủng như vậy. Một người bị xe đụng ở Sài Gòn, còn 1 người ở bên Bolsa bên Phúc Lộc Thọ, Cali chết mới ghê chứ. Tui còn nhớ 1 chuyện, có ông bị bệnh tim nặng lắm. Bữa bị trụy tim, gia đình chở vô bệnh viện. Mà trước khi vô bệnh viện, ổng có mua mấy tờ vé số. Con ở nhà dò mới biết trúng, trúng mấy chục triệu. Mà gia đình đang gặp khó khăn về tài chính. Mấy đứa con bàn, trời đất, ba mà biết nhà giải quyết được nợ nần rồi có thêm mấy chục triệu chắc ba vui lắm. Thì thằng Út nói không được, ba bệnh tim, lo quá ổng bệnh mà giờ ổng vui quá, ổng đi luôn cũng kẹt.

Bàn tới bàn lui, cho ổng biết ổng vui, có khi bớt bệnh. Cuối cùng bàn riết bàn tới ông Mục sư, hay lui tới gia đình. Mục sư mới nói, dễ mà, để tui.

Cái ổng vô bệnh viện thăm ông kia. Ổng vô hỏi thăm, bắt tay, bắt chân cho đã rồi ổng hỏi: Ông có nghĩ mình là một Ki Tô hữu không. Ông kia bảo: Dạ, biết chứ, tui thờ Chúa mà. Ông có biết mọi thứ ở đời này là do Chúa tạo không. Ông kia: Biết chứ, tui biết mà. Hỏi tiếp. Ông có biết niềm vui nỗi buồn trên đời này, vinh nhục, sang hèn, trí, ngu là do Chúa cho mình không. Đáp: Tui biết chứ. Hỏi tiếp: Ông có nghĩ là Chúa có thể cho ông nghèo, chúa có thể cho ông bị phá sản không. Trả lời: Biết chứ. Hỏi tiếp: Nếu bây giờ thình lình Chúa cho ông mấy chục triệu rồi ông có cảm kích Chúa không, mà ông có tin chuyện đó có thể xảy ra không. Trả lời: có chứ, Chúa cho được thì Chúa lấy được, chuyện bình thường. Hỏi: Vậy giờ ông bình tĩnh phải không. Trả lời: Rất bình tĩnh. Hỏi: Nếu giờ ông trúng số, mấy chục triệu thì ông sẽ làm gì với số tiền đó. Trả lời: Tui thấy nhà thờ ở địa mình nó nghèo quá, nên nếu tui trúng số, tui sẽ cúng 1 phần 3 để mà sửa lại nhà thờ. Thì ông (bệnh nhân) này nói xong thì ông Mục sư lăn đùng ra chết.

(Tới 1:01:16)

[21/09/2021 - 11:48 - nghianguyenntn]

Hiểu là Mục sư ổng cũng bị bệnh tim nữa.

Thì cái này không phải chuyện tào lao mà tui muốn nói cho bà con biết là cái thân của mình, cái tâm của mình có ảnh hưởng rất là quan trọng. Người ta chỉ hứa cúng 1/3 để sửa nhà thờ mà ông Mục sư đã lăn ra chết rồi. Cho nên mình tu tập Niệm Xứ là sao. Buổi đầu Niệm yếu, Tuệ yếu, hơi thở thô thiển. Thở như trâu, như bò vậy đó, thì nó dễ thấy. Tới khi Niệm sắc sảo, Tuệ sắc sảo. Niệm là sao, niệm là khả năng ghi nhận nó bén (mindfullness). Còn Tuệ là khả năng biết nhanh, biết kịp thì. Này là danh nè, này là sắc nè. Danh, sắc. Biết này là tham, sân nè. Biết này là hơi thở dài, hơi thở ngắn nè. Thì cái Tuệ này, cái đó gọi là Trí. Cái Niệm là biết hơi thở còn cái Tuệ là biết rõ nó là gì. Niệm là biết cái gì đang xảy ra, còn Tuệ thì biết cái đó là gì. Phải ghi: Niệm là biết cái gì đang xảy ra, Tuệ là biết nó là gì. Nói vậy hiểu không? Ví dụ tui đang thở thì tui biết đó là thở, còn Tuệ cho biết cái này không phải là tui, không phải là của tui, mà nó chỉ là 4 đại thôi. Khi mà Niệm và Tuệ sắc sảo thì hơi thở cũng vi tế theo. Cho nên tới 1 lúc, hành giả sẽ thấy không còn nhận ra hơi thở nữa, không sao hết. Đừng có nghĩ nó mất, không có. Cứ tiếp tục theo dõi ở mũi và ở môi. Có vị Thiền sư thì đề nghị ở bụng. Như vậy thì ta có 3 điểm để ghi nhận hơi thở là bụng, mũi, môi. Cứ như vậy. Tui nhắc lại, bao nhiêu kinh nghiệm của Thiền sư cũng chỉ là củng cố cái Niệm và cái Tuệ trong hơi thở mà thôi, chứ mình thêm quá nhiều chi tiết thì nó đi xa cái lời Phật. Nhớ nha, chừng đó thôi.

À, tui nói luôn, sau này quý vị qua Miến Điện, có dòng Thiền Sunlun. Bên Yangon họ có những kinh nghiệm rất là kỳ. Mình mới vô tu thì các vị khuyên mình thở như kiểu tập thể dục. Thở ra tiếng á. Họ cố ý để mình cột vô tâm của mình. Họ muốn cho mình khắng khít vô trong cái tiếng đó, cái hơi đó. Rồi từ từ mình quen rồi thì thôi, mình không cần om sòm nữa. Nhưng khổ nhiều người quen rồi, nó chơi om sòm. Còn bên truyền thống ngài Mahasi, ngài dạy cái phồng- xẹp. Biết là phồng, biết là xẹp. Thì cũng hơi kẹt. Với 1 số người thì họ thích, còn 1 số người thành ra là trở thành sự ràng buộc. Trong khi đề mục Tứ Niệm Xứ rất là linh hoạt, sống động. Có nghĩa là sao? Theo dõi hơi thở như là hơi thở thì nó tốt hơn là mình

áp đặt, gán ghép những tên gọi, những khái niệm. Nhớ nha, cái này rất là quan trọng.

Như vậy đề mục đầu tiên của Thân quán Niệm Xứ là quan sát hơi thở. Không thêm bớt, thêu dệt, nó là sao thì cứ quan sát nó như vậy. Không can thiệp điều khiển, không thêm bớt thêu dệt. Xong

Cái thứ 2 là oai nghi.Iriya có nghĩa là sinh hoạt, Iriyati nghĩa là hoạt động. Như vậy từ Iriyapatha có nghĩa là tư thế sinh hoạt (gesture). Cái oai nghi gồm 2. Đại oai nghi gồm 4, đi đứng nằm ngồi. Còn tiểu oai nghi là tất cả cử động có tên hoặc vô danh. Thí dụ mình gãi, chà, xoa, uống nước, nhai, cắn, nuốt, le lưỡi, nháy mắt, nghiến răng, khạc nhổ... thì tất cả cái đó là tiểu oai nghi. Thì 1 người sống không có Chánh niệm, không phải là hành giả Tứ Niệm Xứ thì họ thể ngờ được một điều kì lạ này. Khi anh sống Chánh niệm trong từng sinh hoạt, cái cử chỉ nhỏ, lớn như vậy, anh được một sự an lạc lạ lùng lắm. Có thể bà con trong room nhiều người không có tin. Bẩm sinh quý vị là người không có thông minh. Nhưng mà ngộ lắm, khi mà sống Chánh niệm như vậy các vị sẽ nhớ giỏi hơn. Và quý vị hiểu ra được nhiều chuyện mà trước đây quý vị không có hiểu. Đơn giản thôi, là vì sao, nhiều khi không phải mình ngu, mình chậm vậy đâu mà tại vì mình thất niệm. Mà Đức Phật đã từng dạy cho ông Bà La Môn Sangarava. Ông này hỏi là hồi nhỏ học mau nhớ lâu, còn bây giờ học lâu lại mau quên. Là sao? Thì Ngài mới nói là giống như 1 tô nước bị bỏ màu thì làm sao mình nhìn được xuyên suốt vô cái đáy. Cái tô nước đang sôi sục, cái tô nước có bùn sình, cặn cáo thì làm sao mà ngó thấu bên dưới được.

Một cái tâm nó bị sân, bị si thì nó kỳ cục lắm. Mà khi có Niệm thì cái tâm nó yên, nó lắng. Nhờ vậy, mà cái tâm cho mình nhiều cái khả năng mình không ngờ được. Cho nên buổi đầu, hành giả đừng có quán chiếu gì hết, tui năn nỉ. Buổi đầu cứ niệm thôi. Cứ giở chân, biết giở chân, còn đặt chân xuống biết đặt chân xuống. Mà không phải mò mò, rờ rờ, không có nha, vẫn sinh hoạt với tốc độ bình thường. Làm gì biết cái đó. Xuống vặn cái vòi nước, biết vặn vòi nước. Xoay cái chén vô, rửa. Biết cái ngón tay mình quét lên trên thành chén, biết rõ. Không có quán chiếu gì hết. Lâu ngày thì tự nhiên quý vị có được một sự bén nhạy lạ lùng lắm. Nhưng mà mình tu thiền không phải mình tìm kiếm sự bén nhạy đó. Mà cái quan trọng mình sống Chánh niệm vậy để mình kịp thời nhận ra nhiều điều sau đây. Nhận ra mọi thứ không đứng yên, luôn vô thường, theo duyên. Có nghĩa là nó vô ngã. Mà mọi sự luôn luôn bị đẩy đi về phía trước. Đó được gọi là khổ. Khổ trong tam tướng không phải là thứ khổ cảm giác (không phải suffer, pain mà pressure - sức đẩy), tiếng Pali là Pilana. Khổ trong tam tướng không phải là cảm giác mà nó là pressure. Có nghĩa là sức đẩy, cái sự đè nén. Dù muốn hay không thì mọi thứ luôn bị đẩy về phía sau. Cái này quan trọng. Quý vị hiểu cái này thì mới thấy cái lạc cũng là khổ. Cho nên trong Kinh, Đức Phật dạy, cái khổ có 3. Một là khổ khổ, tức là sự có mặt của cái gì làm cho mình khó chịu thân tâm á. Đó là khổ đã đành rồi. Mà thứ 2 là cái sự vắng mặt của cái gì làm cho mình dễ chịu cũng là khổ. Thứ nhất, là sự có mặt của những thứ làm cho mình khó chịu. Thứ 2 là sự vắng mặt của những thứ làm mình dễ chịu. Thứ 3, cái bản chất lệ thuộc điều kiện cũng là cái khổ. Cái chuyện bị cha chồng, em chồng chửi là 1 cái khổ. Cái chuyện chồng mình đi vắng nhà thì nó là 1 cái khổ. Nhưng cái việc rốt ráo nhất là cái chuyện mình đang có mặt để làm dâu trong căn nhà lạ đó, bản thân cái sự có mặt đó cũng là 1 cái khổ. Chưa kể chuyện em chồng ăn hiếp, chưa kể chuyện chồng vắng nhà. Chỉ cần sự có mặt của mình trong ngôi nhà đó nó đã là

khổ rồi. Cho nên không phải lúc nào mình cũng hồn nhiên nghe nói khổ là phải liên hệ tới cảm giác. Chưa chắc. Nhiều khi nó chỉ là cái tình trạng thôi. Nó đã là khổ rồi. Ở đây cái khổ trong tam tướng không phải là khổ cảm giác mà là khổ trạng thái bị thúc đẩy, đè nén, bị lôi kéo về một phía nào đó ngoài ý muốn của mình thì bản thân đó cũng là khổ.

Và chính vì khổ được định nghĩa như vầy nó mới gắn liền với vô ngã. Mà chính vì khổ được quan sát từ góc cạnh này thì mình mới thấy cái khổ nó ở bình diện rộng hơn, sâu hơn. Chứ đâu phải lúc nào mình cũng khó chịu đâu. Nhưng theo tinh thần A Tỳ Đàm thì dù anh đang nhăn răng cười thì cũng là anh đang khổ rồi cho nên Đức Phật mới dạy là khi nào thấy lạc là khổ, thấy khổ là mũi tên, thấy xả là vô ngã, thì Tỳ kheo mới hết khổ. Cái câu này rất quan trọng. Tức là mới chứng Thánh. Và mình tu Tứ Niệm Xứ là để thấy lạc bản thân là khổ, thấy khổ là mũi tên, thấy xả là vô ngã. Nhưng ai không phải là phật tử hoặc những ai mang tiếng là Phật tử nhưng chưa từng học A Tỳ Đàm, chưa từng tu Tứ Niệm Xứ mà nghe giảng Kinh này thì quý vị nhớ dùm 1 chuyện thôi. Các vị có yêu đời cách mấy thì chắc chắn có 1 ngày quý vị sẽ bỏ hết mà đi. Đi về đâu thì chỉ có trời biết. Đó là dành cho những người không biết Đạo. Còn có người có học Đạo, hành Đạo thì sẽ nghiệm ra được chuyện khác nó sâu hơn. Trong tất cả những niềm vui, hạnh phúc mà ta đang có đây nói cho rốt ráo nó chỉ là những giải pháp cho đau khổ chứ vốn dĩ không có cái nào là hạnh phúc hết. Ví dụ, đói ăn mới ngon, khát uống mới đã, thương nhớ da diết gặp mới mừng. Nóng trào máu gặp máy lạnh mới thấy sướng. Mà lạnh tê tái có máy sưởi thì mới dễ chịu. Nói như vậy thì tất cả những hạnh phúc trên đời này nó điều là giải pháp, giải pháp cho đau khổ chứ vốn không có hạnh phúc. Tại vì không thấy cái này nên mình mới tưởng, ví dụ trong Kinh có nói cái anh tham nhiều thì ảnh mới đi tìm cái giải pháp nhiều. Mà tìm giải pháp nhiều thì mới thấy hạnh phúc nhiều. Mà sao thấy hạnh phúc vì bản thân hạnh phúc chính là giải pháp, mà tại sao chúng ta cần giải pháp, là tại vì chúng ta có nhu cầu. Tại sao chúng ta có nhu cầu là vì chúng ta có tham. Tui ví dụ, như bà già mình đẻ ra 2 chị em, mà mình là con trai. Mình chỉ mê chiếc mô tô mình chạy thôi. Mình chỉ mê có 1 cái phone bắt pokemon Go thôi chứ mình không có cần gì hết. Mình cần chơi game thôi. Còn bà chị của mình, nó khổ 1 chỗ, bả mặc 1 bộ đồ mà quá 2 lần là khổ tâm. Tự nhiên cái móng tay mình dài sọc, làm biếng cắt, cát đất không vậy đó, bà già chửi mình mới chịu cắt. Còn bà chị lòi ra cái nhu cầu từ năm bả 15 tuổi có nhu cầu làm móng. Bả đi nail suốt luôn. Tại sao, vì bả muốn cái móng bả đẹp. Khi bả muốn cái móng đẹp thì bả làm mọi cách để có tiền đi làm móng. Mà có khi tới hẹn làm móng mới rồi mà bả không đi làm, bả thấy khổ. Mà khi đến hẹn, bả có điều kiện về tiền bạc, thời gian, sức khỏe để bả lết ra đó cho người ta làm thì bả cảm thấy hạnh phúc. Mà hạnh phúc đó đến từ nhu cầu bả muốn có bộ móng đẹp. Cho nên mình thấy rõ ràng là hạnh phúc trong thế gian này là nó đi ra từ cái chuyện mình giải quyết được cái đòi hỏi, nhu cầu nào đó. Mà cái đòi hỏi, nhu cầu nhiều hay ít là tùy mình. Mình có nhu cầu nhiều, tham ái nhiều thì mình mới có nhu cầu nhiều.

Đừng tưởng tất cả nhu cầu đều là cần thiết nha. Tui đã nói 300 ngàn lần, đó là con đường tu hành chỉ làm 1 việc thôi, đó là phát hiện ra cái gì cần và cái gì mình thích. Có ai hỏi các vị, đi tu, học Đạo mấy chục năm thì học cái gì. Cái vị nói tui ngu lắm, tui không có nhớ nhiều, tui chỉ nhớ được có 1 câu à. Tu hành là để phân biệt cái gì mình thích và cái gì mình cần. Cái gì mình cần thì mình mới nên mất thời gian, sức khỏe cho nó. Còn cái gì chỉ là cái mình thích thôi thì phải xét lại. Mà hình như trong đời sống này cái gì làm mình cần nó ít làm khổ hơn cái mình

thích. Vì có thể trong 1 tháng, 1 năm như vậy, cái nhu cầu không phát sinh thêm. Nó lẩn quẩn có nhiêu đó. Nhưng mà cái thích thì khác. Cái thích thì có thể trong 1 tuần có thể lòi ra 100 cái thích. Chứ mà cái mình cần khó lắm. Ví dụ, tui không thích cái đó nhưng do gặp quý vị, quý vị xài tui thấy nó hay hay cái tui thích. Tui mở ti vi thấy hay hay tui thích. Tui lật tờ báo ra tui thấy hay hay tui thích. Đi ngoài đường thấy trên biển quảng cáo thấy hay hay tui thích. Tui tình cờ ngồi ở trạm xe buýt, tui nghe ai nói hay hay tui thích. Quý vị tưởng tượng 1 tuần lễ, tui có biết bao nhiêu lần để cái thích của tui nó được tăng cường, bổ sung. Cho nên nếu mình biết rõ mình thích với cái gì mình cần thì mình bớt khổ nhiều lắm. Mà ai làm được điều này chỉ có ông tu Tứ Niệm Xứ. Ổng thường xuyên theo dõi hơi thở của ổng. Ổng thường xuyên theo dõi những tư thế sinh hoạt lớn nhỏ của ổng. Ổng phải chẻ nhỏ cái con người của ổng ra thành nhiều mảnh vụn để mà ổng nhìn nó thì lúc đó ổng mới ngộ ra,"à đây đây, cái này mới là cái mình cần nè. Cái này là cái mình thích nè". Chì có ông tu Tứ Niệm Xứ thì mới làm được chuyện đó.

Thứ 6 này, Phật tử sẽ đưa chúng tui ra ngoài đảo, mà ngoài đó không có internet, chúng tui ra ngoài đó đến thứ 3 mới về. Nên hoặc thứ 4 chúng tui lại bay. Cho nên chúng tui giảng thêm ngày mai nữa. Có nghĩa mình học nguyên tuần này. Học luôn ngày mai nữa là mình nghỉ. Tui thật lòng, tui rất là tha thiết, nếu mà thứ 5 tui về bên bển mà tui thấy khỏe thì mình sẽ học suốt 5,6,7, chủ nhật. Học luôn ngày mai nữa. Sáng mai học tiếp thân quán Niệm Xứ. Đây là 1 bài Kinh mà tui rất muốn giảng kỹ. Còn Kinh Đế Thích sở vấn hay dữ lắm. Mà Kinh đó A Tỳ Đàm hơi nặng, nó là thuốc Bắc, loại thứ dữ, khó nuốt. Mùi vị khó nuốt mà bỏ thì uổng. Để tui tính sau.

Chúc quý vị 1 ngày vui.

-Hết-

DN.27-Kinh ĐẠI NIỆM XỨ -22.3- - THÂN QUÁN NIỆM XỨ-tt-160906 - TK TOẠI KHANH

THÂN QUÁN NIỆM XỨ (2) 06.09.2016

<blockquote>Kalama tri ân bạn nghianguyenntn ghi chép.</blockquote>

[04/10/2021 - 10:59 - nghianguyenntn]

Phần còn lại của thân quán niệm xứ. Chúng tôi giải quyết dứt điểm 1 cách đầy đủ nhất như là có thể về Kinh tứ niệm xứ. Đặc biệt là thọ quán và thân quán niệm xứ, tui cho là rất là căn bản, cần thiết để hiểu được pháp quán niệm xứ. Sau khi giải quyết thân quán niệm xứ thì chúng ta giải quyết thọ và tâm quán niệm xứ. Hai cái đó học kỹ thì chúng ta sẽ có nền tảng rất tốt cho pháp quán niệm xứ.

Muốn biết pháp quán niệm xứ là gì thì phải học kỹ thọ quán và tâm quán. Nếu bà con thấy ok thì tuần này chúng ta sẽ học hết. Nội dung chúng ta học Tứ niệm xứ này chính là một phần của quyển Kinh nghiệm Tuệ quán của các truyền thống Vippassana Miến Điện mà chúng tui dự trù sẽ in vào đầu năm 2017.

Thân quan niệm xứ, hôm trước dạy về hơi thở thì hôm nay chỉ ôn lại thôi. Hơi thở là 1 hoạt động thường trực nhất của tấm thân sinh lý chúng ta. Có nghĩa là dù chúng ta thức hay ngủ, chúng ta có nhớ hay quên, chúng ta có buồn hay vui, chúng ta trong tình trạng nào vào thời điểm nào, trong ngày và đêm thì hơi thở

vẫn luôn có mặt. Chính vì hơi thở là hoạt động thường trực cho nên chánh niệm trong hơi thở chính là Chánh niệm thường trực. Và vì hơi thở là hoạt động thường trực của cơ thể cho nên bất cứ nơi đâu, lúc nào trong ngày thì chúng ta vẫn có thể tu tập với đề mục này. Hơi thở còn là hoạt động nhỏ và vi tế nhất của tấm thân sinh lý mình. Vì những hoạt động khác dù gì nó cũng cần đến sự nỗ lực lớn. Ví dụ mình đưa tay vuốt tóc, gãi đầu hay là co duỗi chút đỉnh, thì nó cần ít nhiều đến sự ra sức. Còn hơi thở thì không. Chính vì nó là hoạt động nhỏ nhiệm nhất, vi tế nhất của cơ thể cho nên tâm ghi nhận nó cũng là tâm nhỏ nhiệm, vi tế. Và nếu mình thực tập được Chánh niệm trong hơi thở cũng là mình đang thực hiện được Chánh niệm sắc sảo nhất về tấm thân của mình.

Tất cả các thiền sư đều có kinh nghiệm riêng tư để mà hướng dẫn chúng ta về đề mục hơi thở trong pháp môn tứ niệm xứ. Thì đó là kinh nghiệm bản thân nên ít nhiều mang dấu ấn cá nhân trong đó, cho nên kinh nghiệm gì đi nữa thì cũng chỉ nên xem là cái để tham khảo. Các gốc, cốt lõi, xương tủy, cốt tử vẫn là Chánh Kinh nguyên thủy. Vì Đức Thế Tôn, Ngài là đạo sư của 3 cõi, cho nên đối tượng Ngài nhắm đến là tất cả. Nên Ngài không có đi sâu, chi tiết, vì càng sâu thì mình tự đóng khung vấn đề thôi. Nên Ngài nói 1 cách vắn tắt, thở ra biết thở ra, thở vào biết thở vào. Rồi thêm 1 bước nữa, thở ra trong tâm trạng nào, thở vào trong tâm trạng nào. Thở ra trong cảm giác nào, thở vào trong cảm giác nào. Biết rõ, nhớ nha.

Cho nên, nói 1 cách rốt ráo, bốn niệm xứ có quan hệ với nhau chặt chẽ. Chứ không phải thân niệm xứ không mắc mớ gì tới thọ và tâm, pháp. Không phải. Mà tu cái này cũng chính là tu cái kia, nhưng có 1 điều, là do căn cơ, sở tánh của chúng ta, chúng ta có vẻ nặng về cái niệm xứ nào thôi. Chứ thật ra tu niệm xứ này cũng là đang tu niệm xứ khác. Bốn niệm xứ không có rời nhau. Nhớ nha.

Hơi thở phải được quan sát trong tình trạng thoải mái nhất, có nghĩa là chúng ta không có gắng tham dự, điều khiển hơi thở. Để cho hơi thở nó tự nhiên đi vào khi chúng ta có nhu cầu. Cái phổi hết hơi thì tự động lấy hơi vô. Và khi nó giữ hơi ở 1 mức độ nào đó thì nó có nhu cầu tự động thải ra. Và khi nó thải ra ở mức độ nào đó, nó có nhu cầu tự động nó hít vô. Tức là tiếp nạp và giải phóng. Nó cần thì nó lấy vô, nó thấy đủ thì nó thải ra. Cái việc mà chúng ta làm ở đây trong quán chiếu hơi thở chỉ là quan sát cái chuyện ra, vào. Chúng ta không can thiệp, điều khiển, tham dự, nhớ nha. Vì sao, chúng ta biết rồi, cố ý can thiệp, cố ý điều khiển đó chính là tham ái. Chúng ta để cho nó diễn ra 1 cách rất tự nhiên. Chỉ nhìn nó ra vào thể nào để thấy rằng tấm thân này do duyên mà có. Chúng ta có là ai thì cuộc đời chúng ta chỉ được tồn tại, tiếp diễn, hiện hữu trong cái sự có mặt của hơi thở. Chúng ta có là ai đi nữa, có ra mà không vô là chết. 5 phút thôi thì tổng thống, mà ăn mày cũng chết. Cho nên cứ theo dõi nói, không can thiệp, điều khiển thì sẽ thấy thì ra, thân này không phải của mình mà do cơ chế sinh học mà nó có những nhu cầu như thế nào đó rồi tự nó hoạt động, ăn uống đầy đủ, lục tạng không có vấn đề thì hơi thở còn tiếp diễn, còn tồn tại. Còn nếu thiếu sinh tố hoặc có trục trặc nào đó trong lục phủ ngũ tạng thì hơi thở không tiếp diễn nữa thì mình chết. Có quan sát thì thấy thân này là vô thường, lúc này lúc khác. Tối thiểu là mình thấy lúc hơi thở ra, lúc hơi thở vô và có lúc mình thở với tâm trạng tốt, có lúc tâm trạng bất thiện. Có lúc mình thở bằng sự dễ chịu, có lúc mình thở bằng sự hứng khởi, có lúc bằng sự bất mãn, có lúc thở bằng sự lãnh đạm, hờ hững.

Như vậy mình thấy, nó vừa vô ngã, vừa vô thường. Và dù muốn hay không thì mọi sự nó diễn ra trong sự thúc đẩy rất là tự nhiên. Cái sự thúc đẩy đó là khổ trong trường hợp này. Lúc vầy lúc khác, đó là vô thường. Mà nó không cần đến sự can thiệp của 1 đấng chí tôn nào hoặc 1 cái tôi, cái ta nào, thì đó là vô ngã. Và vì tự thân nó sanh diệt thay đổi trong sự thúc đẩy tự thân, thì đó chính là khổ. Cải chữ khổ ở đây không phải là khó chịu, mà khổ ở đây là sức đẩy tự nhiên. Trong tiếng Pali kêu là Pilana. Bà con muốn biết định nghĩa này ở đâu mà có thì tui xin giới thiệu đó là trong bộ Patisambhidamagga của ngài Xá Lợi Phất thuộc Tiểu bộ Kinh. Trong đó định nghĩa như vậy.

Không làm gì nhiều hết, chỉ theo dõi hơi thở, ra - vô, ra - vô. Thầy thì không có gì cao siêu nhưng một ngày, một tuần, một tháng, một quý, nửa năm, một năm. Cứ như vậy thì các vị nhận ra được rất nhiều điều đặc biệt, mà ngay bây giờ không có ai nói cho mình biết được hết. Thí dụ như khi Chánh niệm sắc sảo rồi thì trên nền tảng đó trí tuệ của ta sẽ làm việc hiệu quả hơn. Chúng ta sẽ nhận ra cái vô thường là gì, khổ là gì, vô ngã là gì. Còn hôm nay chúng ta chỉ là con kéc nói cho bầy kéc nghe thôi.

Facebook của chúng tôi trục trặc cho nên chúng tôi mở 1 nick mới là "Phuongtri Thich", ba con có thể vào đó theo dõi. Nick đó thay thế cho "Toai Khanh" trước đây.

Phần còn lại là các oai nghi. Chúng tôi giảng sơ lại. Các hoạt động vi tế nhất của cơ thể mà chúng ta theo dõi trong lúc tu tập thân quán niệm xứ đó là hơi thở thì cái đề mục tiếp theo mà hành giả có thể tập trung niệm và tuệ (tuệ tức là biết nó có nghĩa là gì), đó là các tứ thế sinh hoạt. Mà chữ dịch trong Kinh là oai nghi. Thì Iriya là sinh hoạt, còn pathapabba là cách thức, con đường, lề lối. Một hành giả tu tập tập tứ niệm xứ từ buổi sáng, mở mắt thức giấc thì bàn tay mình quơ nhẹ trên giường là mình biết liền, biết tay đang quơ. Bỏ chân xuống giường, biết. Bước đi, biết. Vô nhà tắm, vặn vòi nước, biết. Rửa mặt, kỳ cọ biết. Lấy khăn lau mặt, biết. Cứ như vậy. Rồi từ từ đi qua nhà bếp làm thức ăn sáng, biết. Thong thả rồi thay áo quần, biết. Rồi ra xe, đưa chìa khóa vô, mở xe, mở cửa gara, lùi xe, biết. Vẫn lái xe bình thường. Có người hỏi chúng tôi cái gì cũng niệm thì làm sao làm việc khác thì chúng tôi có hỏi ngược lại: Các vị xưa giờ không có tu tập Chánh niệm, các vị có thể nào vừa lùi xe, vừa lái xe vừa sang len mà các vị có thể nghĩ chuyện này chuyện kia hay không. Tất cả đều trả lời là được. Thì tui nói thay vì hồi đó giờ mình suy nghĩ tùm lum thì bây giờ mình đổi qua cái biết, chứ chúng tôi không có kêu các vị làm thêm, nhớ nha.

Chánh niệm không có nghĩa là làm thêm việc, chỉ là thay thể những suy nghĩ mông lung bằng cái biết mình. Làm ơn nhớ dùm cái này, cái này rất quan trọng. Có nghĩa là Chánh niệm ở đây chúng tôi không bắt quý vị làm thêm việc, có nghĩa là cái đầu vừa nghĩ tầm bậy tầm bạ nghĩ giận người này, thương người kia, nhớ người nọ. Rồi bây giờ thêm cái niệm nữa, không phải. Mà tui nghĩ trong room hiểu được ý của chúng tôi. Tui không bắt quý vị làm thêm việc. Tui đang lái xe đây, đang đạp xe đây, tui vừa đạp vừa nhớ lại món đồ hôm qua tui mới mua, tui nhớ lại lời hứa ai đó với tui cho việc gì đó đó. Giờ thay thế lại, tui không có nghĩ tào lao như vậy nữa. Mà tui đạp xe, biết là đang đạp xe. Đạp thì thấy bực mình thì biết mình đang bực mình. Cứ như vậy thôi. Chứ tui không bắt quý vị phải làm thêm việc mà chỉ là thay thế những suy nghĩ mông lung bằng sự biết mình. Ví dụ, chiếc xe đạp của quý vị rất dễ bị xúc sên. Cho nên thay vì trước đây mình chạy chiếc xe tốt, mình cứ đạp hết ga, thoải mái mà vừa đạp vừa nghĩ chuyện này

chuyện kia, nhưng mà chiếc xe mình quá dễ bị xúc sên cho nên mình vừa chạy mình vừa để ý. Thì rõ là các vị vẫn chạy xe bình thường mà nhưng mà thay vì các đầu mình trước đây nghĩ tùm lum thì bây giờ vừa chạy vừa để ý coi có phải nó đang muốn xúc sên hay không. Chánh niệm nó giống như vậy đó. Tức thay vì nghĩ tùm lum, mình biết xe mình dễ xúc sên, tuôn xích thì bây giờ vừa chạy mình vừa để ý. Hoặc mình là đứa bé mình thả diều trên cánh đồng cỏ, mình chạy tung tăng mà cánh đồng cỏ đó là cỏ nhật, cỏ chỉ, cỏ nhung mình chạy thoải mái nhưng mà giờ mình biết rằng trên bãi cỏ đó có gai, miểng chai hơi nhiều nên khi chạy mình để ý chút. Chính cái để ý đó là niệm. Chứ đứa bé đó vẫn tiếp tục thả diều, nó vẫn chạy trên cánh đồng cỏ đó nhưng mà lúc này chạy bằng sự cẩn trọng, bằng sự để ý, bằng sự lưu tâm. Chỉ vậy thôi.

[04/10/2021 - 11:15 - nghianguyenntn]

Thì bây giờ làm gì thì biết cái đó. Thì buổi đầu các vị thấy hơi kì kì, sao Pháp môn gì nghe nó bình thường vậy ta. Có gì đâu cao siêu, làm gì biết cái nấy. Nhưng mà tui nói rùi, không biết bao nhiêu lần, có những cái bình thường nhưng nó không phải là tầm thường. Nó quan trọng lắm. Cái đời sống nội tâm của 1 người có Chánh niệm có những thành tựu lớn mà những người thất niệm không có cách nào hình dung được. Các vị chánh niệm dùm tui, trong một ngày, 3 ngày, một tuần các vị sẽ thấy kết quả kinh hoàng, dễ sợ lắm. Kinh hoàng ở đây là mình trở thành một con người khác hoàn toàn. Cái khả năng tự chủ, bình tĩnh, kiềm chế, cảnh giác, khả năng dự phòng, tự vệ của mình tốt lên rất là nhiều. Mà nó an lạc, lạ lắm.

Khi mà mình sống chánh niệm thì những suy nghĩ mông lung mà tào lao, nó không có. Mà tại sao mình phiền? Là bởi vì mình thất niệm. Suy nghĩ những chuyện tào lao, chuyện này chuyện kia thì từ đó có thương có ghét, có bất mãn rùi có trông đợi, có hi vọng. Cứ như vậy là khổ thôi. Còn bây giờ có biết 1 việc, làm gì biết cái đó. Còn việc gì nên làm và không nên làm thì chúng tui sẽ giải thích ở phần về 4 pháp tỉnh giác. Nhưng giờ chỉ nói về cái oai nghi, đi đứng nằm ngồi.

Tui nhắc lại, nghe nói thường nhưng nói không tầm thường, làm gì biết đó. Tui nhắc lại chúng ta có là vua hay là ăn mày thì đời sống của mình là gì? Gom chung lại là hít vô thở ra, co giuỗi tay chân rồi nhúc nhích, cử động lớn nhỏ, cả ngày, cả năm, cả đời mình chỉ có nhiêu đó nhưng mà nó an lạc hay không là do chúng ta nhúc nhích bằng cái tâm trạng nào. Và chúng tui đã nói rùi, nội dung của Phật Pháp là: Một là Đức Phật dạy là cái gì cũng do duyên mà có, có rồi mất. Đó là cái tâm niệm đầu tiên phải nhớ. Cái tâm niệm thứ 2 là chúng ta phải chịu trách nhiệm cho những gì mình nói, làm, suy nghĩ. Đó là nghiệp lý, nhân quả. Cái thứ 3, Đức Phật dạy, tất cả hạnh phúc, đau khổ của phàm phu do ảo giác, do tưởng lầm, ngộ nhận mà có. Cái thứ 4, Ngài xác nhận cái hạnh phúc mà thế gian nói là hạnh phúc chỉ là cái tên gọi khác của khổ. Nhưng mà cái hạnh phúc trong định nghĩa của Thánh nhân chính là đời sống Chánh niệm.

Sống trong Chánh niệm thôi, nhờ vầy mà chúng ta chỉ cần ăn cơm với muối mè. Là sao? Cái người ăn cơm với muối mè phải nhai chậm. Một là nhai chậm để dễ tiêu hóa, và tiết ra dịch vị mình thấy ngon miệng hơn, đồng thời chính vì mình ăn muối mè, hột mè nhỏ nên mình phải nhai kỹ thì mình mới cảm được hương vị của từng hột mè. Cũng vậy, khi sống trong Chánh niệm thì chúng ta mới thấy được thú vị và an lạc của người sống Chánh niệm trong từng khoảnh khắc. Còn nếu

sống xô bồ, làm này làm cái kia, đi đứng nằm ngồi, khóc cười vui buồn mình không biết thì chúng ta chỉ là cái xác chết rồi mà chưa chôn. Cái xác biết thở, cái xác còn thân nhiệt. Chứ thật ra chúng ta đã chết rồi.

Nhưng người sống Chánh niệm, sống mà luôn biết mình liên tục như vậy thì họ cảm ra những thú vị mà người thất niệm không có. Thí dụ, họ có được cái bình tâm trước những chuyện đời mà xảy ra cho họ. Trước đây, khi mình bị nói 1 câu bị tổn thương thì mình bây sốc, còn bây giờ mình giảm vấn đề đó xuống như là có thể. Nghe chỉ là nghe thôi. Và bữa nay, chúng tui gửi đến quý vị 1 bài học nho nhỏ về Phật học. Có những chuyện đời nó thú vị khi mà chúng ta cộng ghép vào đó những thêu dệt và có những thứ trên đời này nó sẽ thú vị khi mà chúng ta khi mà chúng ta chỉ nhìn nó một cách đơn giản.

Tui ví dụ, khi mình thưởng thức một bức tranh. Có những bức tranh mình nhìn vào bằng tâm hồn trẻ thơ, mình thấy những mảng màu, những đường nét của họa sĩ. Đừng suy nghĩ gì hết, mình nhìn thấy không có hình thù gì hết, mình thấy mùa thu. Hỏi mùa thu đâu, mình hổng biết, mình liếc nhìn vô bức tranh ấy một mùa thu, một mùa đông. Mình vào đó mình thấy một chiều mưa. Mặc dù mình hổng biết mưa nằm ở đâu. Mình không mưa, không thấy mây, mình nhìn vào đó mình hiểu ý tác giả là họ đang diễn tả một chiều mưa. Có những cảnh đời mà chúng ta chỉ nhìn vào đó bằng sự hồn nhiên không có can thiệp bằng kiến thức, bằng kinh nghiệm, bằng lý trí, bằng lý tính. Thì mình thấy nó thú vị, nhưng có những chuyện đời mà chúng ta phải quan sát nó bằng cái kiến thức, bằng kinh nghiệm, bằng suy tưởng, bằng sự tưởng tượng.

Như nhìn một lá me bay trên đường, nhìn một dải ráng chiều, nhìn một làn mây trắng trên nên trời xanh rùi chúng ta gửi vào đó những hồi ức thì ta thấy những làn mây, ráng chiều đó nó đẹp. Nói như vậy có nghĩa là chúng ta có ít nhất là 2 cách nhìn về cuộc đời này. Thức nhất là nhìn một cách hồn nhiên, không can thiệp của lý tính, lý trí, kinh nghiệm, kiến thức. Còn cách nhìn thứ 2 là trực quan, có sao thấy vậy, không thêm bới gì hết.

Trong tinh thần của Phật Pháp, cái gọi là kinh nghiệm của phàm phu thì toàn là những kinh nghiệm do ảo tưởng, do phiền não. Chính vì thấy được cái này nên Đức Phật dạy mình, thôi thì cách nhìn thêu dệt là do ảo tưởng, thôi mình bỏ, mình biết Đạo rùi, bỏ bớt cái thêu dệt. Nghe 1 câu nói mà mình cộng ghép vào đó quá nhiều suy tưởng sẽ làm cho mình nhiều phiền não thôi. Hoặc vui thích, đắm đuối trong đó, hoặc là bất mãn, hoặc là hờn giận. Chính bản thân chúng tui, có những câu nói của ai đó, mình nghe qua rùi thôi thì không sao, nhưng mà chỉ một câu nói mà mình về tưởng tượng ra thì mình khổ mấy ngày. Thí dụ như, ngày hôm qua phật từ tiễn chúng tui ra phi trường, xong rùi khi sắp bay thì đọc được một tin nhắn: Trong mấy ngày vừa rùi, tưởng sẽ ở lâu hơn nhưng mà sư lại đi quá sớm. Không biết vì lý do nào mà tự nhiên cổ muốn khóc. Quý vị biết không, cái câu nói đó, mình có nhiều cách hiểu. Mình muốn hiểu sao cũng được. Hiểu để mà bực mình cũng được. Hiểu để mà bâng khuâng xao xuyến cũng được. Lúc đó, giật mình tui nghĩ, do mình thêu dệt. Cái câu đó nếu mình dịch lại cho gọn là như thế này: Vì sao sư đi sớm. Thấy sư đi sớm cũng buồn. Hết. Đừng thêm nữa, còn đằng này, mình tưởng tượng chắc người ta có tình ý gì đó với mình, là mình chết liền, lớn chuyện liền. Tui cố ý dịch thoát. Chỉ là hỏi sao mình đi sớm. Hết, đừng suy nghĩ thêm gì nữa.

Thì Chánh niệm trong cái oai nghi cũng vậy. Có nghĩa là Đức Phật dạy mình. Có 2 cách nhìn về cuộc đời. Một là cảm nhận cuộc đời bằng những thêu dệt, bằng những gán ghép hồi ức, kinh nghiệm, kiến thức. Mà Ngài đã nói rồi, phàm phu mà mấy cái hồi ức, kinh nghiệm, kiến thức đa phần là tào lao, tầm bậy, là không cần thiết. Nên sống bằng cách thứ 2 đi. Có sao biết vậy cho nó bớt khổ. Như Việt Nam mình có câu thơ, tui cho là ruồi bu nhưng mà tui thấy cũng hay hay: Xin cứ xem cuộc đời như khúc hát, chuyện nào buồn xin bỏ bớt cho vui. Hồi đó giờ, trong một ngày 24 giờ, trừ ra lúc ngủ, khi mà thức, chúng ta cứ cộng ghép cái này, cộng ghép cái kia để mà thương ghét buồn giận, người này cảnh nọ.

Còn bây giờ thì sống Chánh niệm rồi, làm gì biết cái đó, chỉ vậy thôi. Thì các vị mới thấy ra một cái phương diện khác, một diện mạo khác, một gương mặt khác của thế giới mà từ xưa đến giờ, trong vô thủy luân hồi, kiếp nào gặp Phật Pháp mà tu thì thôi, không nói nhưng mà 99,9 phần trăm trong dòng luân hồi ta không có cơ hội tu tập Tứ niệm xứ. Và ngay trong đời sống này, từ bé đến năm nay đã 60 năm, chúng ta chưa từng có cơ hội, kinh nghiệm tu tập Tứ niệm xứ. Cho nên chúng ta cảm nhận thế giới này bằng cái nhìn của phàm phu. Còn hôm nay chúng ta tu tập Tứ niệm xứ. Chúng ta làm gì biết cái đó, nghe nó thường nhưng mà đó là cánh cửa để chúng ta nhận ra thế giới này ở một phương diện khác. Cái này phải ghi: Chánh niệm cho 1 cách nhìn mới hoàn toàn về thế giới này. Nó quan trọng như vậy đó. Chứ đừng nghĩ rằng, sinh hoạt của tui có gì đâu mà hay, có gì đâu đặc biệt, rùi giờ kêu tui quan sát nó. Hiểu như vậy, kỳ lắm.

Nhớ, sống Chánh niệm thì mình sẽ thấy ra một góc cạnh mới, một phương diện mới, một gương mặt mới, một diện mạo hoàn toàn mới của thế giới này mà trước hết là bản thân mình. Khi mình thấy mình mới thì thế giới nó sẽ mới. Tui nhớ, Mỹ có 1 câu rất là hay: Đi du lịch đến 1 cảnh lạ, cái quan trọng không phải là ta thấy cái cảnh lạ mà chúng ta đi tìm một cái nhìn khác. Mà nếu mà chúng ta đi đến Thượng Hải - Bắc Kinh mà chúng ta đi đến bằng cái não trạng của 1 người ở Chợ Lớn thì nó nản lắm. Và chúng tui đã từng có mặt ở Trung Quốc, bên cạnh một người Việt Nam. Họ nhìn Thượng Hải cũng giống như Chợ Lớn mình, mà nó lớn hơn. Tui nghe vừa mắc cười vừa hơi nản, là bởi vì đang đứng ở Trung Quốc mà nhắc Chợ Lớn, mà Chợ Lớn chỉ bằng móng tay của người ta mà thôi, của Thượng Hải thôi. Thì nó uổng quá. Bỏ tiền mua cái vé, mất mấy ngày thời gian để qua bên đó mình nhìn Thượng Hải mà nhớ tới Chợ Lớn thì không được. Nhớ nha.

Đi đến một cảnh lạ không phải chỉ để nhìn cảnh lạ mà chúng ta đi tìm một cái view mới, một cảm nhận mới, một cái nhìn mới, một nhận thức mới, một cảm giác mới. Thì cũng tấm thân này, cũng hình hài này mà trong vô thủy luân hồi mà chúng ta nhìn nó bằng những hỷ nộ ái ố thương ghét, đắm đuối, bất mãn, còn bây giờ chúng ta nhìn nó sinh hoạt ra làm sao, nhìn từ cái cửa ngõ nào. Đó là nhìn từ cửa ngõ các sinh hoạt lớn nhỏ, làm gì biết cái đó.

Từ cái chỗ nhìn những góc cạnh sinh hoạt đó chúng ta mới có dịp chúng ta thấy, cái thân này nó do duyên mà có, Ngồi lâu nó mỏi, mỏi ở vị A La Hán chỉ là cảm giác khổ của thân nhưng mà mình mỏi thì thân nó khổ mà tâm nó bắt đầu nó sân. Sân tức là nó bất mãn, bực dọc. Nó muốn đổi, mà khi nó muốn đổi qua tư thế khác, có nghĩa nó là tham. Còn vị A La Hán thì không, khi vị A La Hán ngồi lâu mỏi, thì mỏi đó chỉ về thân thôi, chỉ là khổ thân.

Các ngài thấy rằng nó cần được chuyển đổi sang tư thế khác. Bởi không thì lát nữa đứng dậy sẽ khó. Các ngài biết như vậy nên đổi. Còn mình thì lại khác, mình

không phải là sinh hoạt như là mình cần. Mà mình còn sinh hoạt như là mình thích. Phàm phu không chỉ sống theo nhu cầu cần mà còn do thích. Vấn đề nằm ở chỗ đó. Mà tui đã nói là không biết bao nhiêu lần, toàn bộ nội dung Phật Pháp có nhiều cách đúc kết, làm gọn, cô đọng lại mà trong đó có 1 cách đúc kết, đó là học Đạo, hành Đạo để hiểu Đạo và liễu Đạo. Và trong 4 cái học, hành, hiểu, liễu này, nó chỉ có 1 nội dung, phát hiện ra cái gì cần và cái gì mình thích.

Hồi mình chưa biết Đạo thì mình chạy theo cái mình thích, phần lớn. Chứ cái mình cần không có bao nhiêu hết. Rồi từ từ cái cần và thích nó bằng nhau. Có nghĩa là 50-50. Rồi từ từ giảm bớt cái thích, chỉ còn 3 phần cần, 1 phần thích. Và từ từ, 80% là cần, 20% là thích. Rồi từ từ, 95% là cái mình cần, còn 5% cái mình thích. Và khi chứng Thánh rùi thì không còn sống theo cái thích nữa mà chỉ còn sống theo cái cần thôi.

Đến O:30:38

[05/10/2021 - 10:46 - nghianguyenntn]

Chỉ còn sống theo cái cần không còn theo cái thích. Đây là nội dung tui muốn gửi đến các vị trong đề mục này. Tức là buổi đầu, 90% chạy theo cái thích, rồi từ từ giảm xuống, giảm xuống cái thích càng lúc nó ít dần và chỉ còn sống theo cái cần thôi. Trong một ngày như vậy, muốn nói cái gì, muốn làm cái gì, suy nghĩ cái gì trong đầu là từ mình biết, à cái là mình cần hay là cái mình thích. Phần này chúng tui sẽ giảng sâu, nhưng mà giảng 14 cái tỉnh giác, nhưng mà ở đây chúng tui chỉ nói gọn thôi.

Buổi đầu, hồi mình chưa biết đạo thì mình cứ sinh hoạt theo ý mình thích còn bây giờ mình từ từ mình giảm. Thí dụ như mình gãi, hồi đó mình gãi là hoàn toàn do tham ái. Ngứa là khổ thân, mà lại là khổ tâm nữa. Còn bây giờ mình biết là khổ thân thôi. Rồi mình thấy gãi là cần thiết thì mình gãi. Hồi đó mình gãi mà không biết mình gãi là tham ái 100%. Còn bây giờ chỉ còn 50%. Cũng còn ái nhưng mà 50%, 60, 70 hoặc 30, 40%. Đó là lý do vì sao mình phải tu tập trong Chánh niệm trong cái oai nghi là chỗ đó. Các vị thắc mắc, tham ái trong sắc, thinh, khí, vị, xúc theo luật trần là tội lỗi, còn đằng này tui gãi mà cũng tội lỗi. Đúng. Bởi vì gãi nó của cái thân, thuộc về thân, thích trong cái gãi là thích trong cảnh xúc. Làm sao không tội lỗi được. Có điều tội lỗi này nói theo trong giáo pháp của bậc Thánh, còn nói theo xã hội thì cái thích trong cái gãi nó đâu phải là tội lỗi.

Nhưng các vị nên nhớ tội lỗi có 2 trường hợp. Tội lỗi đối với xã hội, tội lỗi đối với đời, tội lỗi đối với pháp luật, tội lỗi đối với quan điểm thế gian nó khác. Còn tội lỗi trong Phật Pháp nó khác. Tội lỗi ở ngoài đời, pháp luật thì ở tù, ra tòa. Tội lỗi đối với xã hội thì bị chê trách, trừng phạt nhưng mà cái tội lỗi trong tinh thần của Phật Pháp là cái gì do tham, sân tác động thì cái đó gọi là tội lỗi. Mà tại sao, tại sao cái đó là tội lỗi vì nó là cái nhân dẫn đến luân hồi.

Tội lỗi theo xã hội thì bị luật pháp trừng trị hoặc ai đó trừng phạt, còn tội lỗi trong Phật Pháp thì cái gì do phiền não tác động và là nhân tạo luân hồi. Hai cái này nó khác nhau. Hồi xưa mình chưa biết đạo, mình chỉ không làm cái gì mà pháp luật trừng trị, không làm cái gì bị người ta chửi đánh, phản ứng với mình thì cái đó mình tránh. Còn biết Đạo rùi thì tránh luôn những gì do phiền não tác động và là nhân tạo ra dòng luân hồi thì mình tránh luôn cái đó.

Mà cách tốt nhất để thực hiện điều này tức là sống Chánh niệm. Chánh niệm trong từng hơi thở. Chánh niệm trong từng sinh hoạt lớn nhỏ. Thế giới này điều

linh, đồ thán, đau khổ, chiến chinh, can quan, máu lửa là vì người ta sống thất niệm. Vì mỗi người làm, nói, suy nghĩ mà không biết mình làm, nói, suy nghĩ như thế nào. Mình không có chịu trách nhiệm về những việc mình làm. Chính vì mỗi bản thân, cá nhân sống thất niệm, sống buông thả không biết mình, cho nên từ đó mới nảy ra chiến tranh, nó mới nảy sinh ra cái chuyện người làm khổ người.

Tui nói gọn lại vấn đề ở đây, thân quan niệm xứ là biết mình trong từng sinh hoạt lớn nhỏ. Và từng sinh hoạt lớn nhỏ cộng ghép lại làm nên cuộc đời của một con người và nhiều con người nó cộng nên một thế giới loài người.

Nếu từng giây phúc chúng ta sống Chánh niệm, bản thân không khổ và người chung quanh không khổ. Và nếu một cộng đồng nhỏ không khổ thì một xã hội lớn hơn sẽ không khổ, nhờ đó thế giới sẽ được an lạc. Như vậy nền tảng an lạc của thế giới nó khởi đi từ đời sống Chánh niệm của mỗi bản thân, con người.

Tiếp theo. Bây giờ mới quan trọng nè. Sampajannapabba có nghĩa là 4 phép tỉnh thức. Phép tỉnh thức thứ nhất là Satthakasampajanna luôn biết rõ cái gì cần thiết. Nhắc lại, hành giả có hạng. Đó là hạ, trung, thượng. Hạ là hành thiền (tức là Chánh niệm tỉnh giác) theo giờ, thí dụ sáng ngồi tiếng rưỡi, đi kinh hành tiếng rưỡi rồi sau đó tha hồ tung tăng, tui đi coi phim, nghe nhạc, đi shopping, đi nói dốc, đi tán gẫu với người này người kia tùm lum. Muốn làm gì thì làm, thiện ác làm hết thì cái đó gọi là bậc hạ. Còn bậc trung, ngoài giờ tọa thiền, kinh hành ra thì làm toàn việc thiện. Tui đi nghe Pháp, đi coi Kinh, đi viện dưỡng lão, cô nhi viện, giúp đỡ trẻ con, người bệnh...

Nhưng trong thời gian đó, khả năng thất niệm của tui rất lớn. Có điều tui toàn làm chuyện đàng hoàng thôi. Tui cũng khiêng máy bao gạo, xách nước, chùi cầu cho mấy người già rồi trẻ em, làm lăng xăng nhưng mà có lúc niệm, lúc không nhưng đó là bậc trung. Nghĩa là không làm chuyện bậy nhưng có thể thất niệm.

Còn bậc thượng thì khác, họ không có đồng hồ mà coi như từ sáng, chợp mắt, mở mắt thức dậy là Chánh niệm suốt cho đến đêm cho đến lúc họ chìm vào giấc ngủ của đêm hôm sau. Đó gọi là bậc thượng. Hành giả Tứ niệm xứ phải biết rõ 4 pháp tỉnh thức này. Chuyện đầu tiên, hành giả phải biết chuyện gì thật sự cần thiết thì mới làm, còn không thì không làm. Biết rõ những việc không có lợi cho Chánh niệm của mình. Nó không có lợi cho sức khỏe của mình. Không có lợi cho công việc mà mình đang thực hiện. Không có lợi cho đời sống của mình. Không có lợi cho những người chung quanh. Hành giả luôn nhớ cái đó, chứ không phải là mình làm theo ý mình thích, làm theo cái lợi ích, ý nghĩa của công việc thôi.

Cho nên đầu tiên, làm cái gì thì phải biết nó có cần thiết hay không (Satthakasampajanna). Cái thứ 2 là Sappajasampajanna nghĩa là luôn biết chọn cách làm việc thuận lợi nhất. Đó giờ thích thì làm nhưng không, cách đó có phải là cách tốt nhất hay không. Cái Sappaja ở đây là comfortabe, thoải mái, thuận lợi. Cái thứ nhất là biết rõ cái gì cần thiết, còn thứ 2 là biết rõ làm cách gì nó thuận lợi, nó tiện nhất. Thứ 3 là Gocara sampajanna là cái kiểu sống này, cái chỗ mình lui tới, cái kiểu hành động này có phải là cảnh giới của công phu niệm xứ hay không. Có những nơi chốn, những con người mà mình không có nên lui tới và tiếp xúc, lai vãng. Quý vị biết rõ như vậy thì gọi là Gocara sampajanna. Thứ tư là Asammoha sampajanna luôn luôn biết rõ rằng thấy chỉ là thấy, không có người thấy. Luôn biết rõ rằng tâm bất thiện là tâm bất thiện. Tâm bất thiện là danh pháp chứ không phải là tôi, của tôi mà tâm bất thiện là tâm bất thiện của tôi. Bỏ

chữ của tôi đi. Tâm thiện cũng vậy. Đây là tâm thiện chứ không phải là tâm thiện của tôi. Cái biết tâm thiện chỉ là cái biết chứ không phải là cái biết của tôi.

Cảnh danh sắc chỉ là cảnh danh sắc không phải là tôi hay của tôi. Cái biết cảnh ấy cũng chỉ là cái biết không phải là tôi hay của tôi. Nhớ nha, biết chỉ là biết thôi. Tự nhiên mình thấy sao lúc này niệm của mình tốt quá, mình hỷ lạc nhiều quá, lúc này mình an lạc hơn, lúc này mình thanh tịnh hơn. Lúc này mình tinh tấn hơn thì biết rằng tinh tấn chỉ là danh pháp thôi. Luôn vô ngã, vô thường. úc này trí tuệ mình nhạy bén hơn, đó chỉ là danh pháp thôi. Luôn vô ngã vô thường. Do duyên mà có, có rồi phải mất.

Lúc này niềm tin mình mãnh liệt hơn thì nó chỉ là danh pháp thôi, do duyên mà có, có rồi phải bị mất. Biết rõ đây là niệm, biết bản thân cái niệm nó là cảnh danh pháp. Mà cái biết mình có Chánh niệm cũng là cảnh danh pháp. Cả 2 cái đó không phải là tôi, không phải là của tôi. Thấy rằng mình hay, mình giỏi là sai. Khi gắn vào cái mình, cái tôi là đã trật lất rồi. Đạo Phật lạ vậy đó. Ngoài đời, một học sinh kiêu ngạo, chỉ cần học giỏi, đủ điểm là có thể lên lớp. Nó kiêu ngạo cỡ nào nó cũng lên lớp miễn là đủ điểm. Còn trong Đạo thì không.

Trong Đạo, khi anh tu tập Giới, Định, Tuệ mà bằng ý niệm tôi, tôi là, của tôi và anh thỏa mãn, thích thú trong đó thì anh đã rớt. Không có chuyện đủ điểm. Cái đủ điểm ở đây là phải buông bỏ được ý niệm tôi là, tôi và của tôi. Khi nào thấy mình hay là mình rớt rồi. Phật Pháp lạ vậy đó. Biết đây là tâm bất thiện, chỉ là tâm bất thiện không phải là của tôi, tôi đang bất thiện. Nó chỉ là tâm bất thiện thôi. Và cái biết được, phát hiện được, nhận diện được thì nó chỉ là danh pháp, nó không phải là tôi, là của tôi. Bất thiện là cảnh, mà cái biết đây là tâm bất thiện nó cũng là danh pháp. Mà bây giờ mình biết nó, nó lại tiếp tục là cảnh. Nói chung cái danh pháp nào, sắc pháp nào được biết thì nó là cảnh. Mà cái tâm biết đó khi được nhận diện thì bản thân nó cũng là cảnh.

0:45:02

[06/10/2021 - 11:04 - nghianguyenntn]

Tâm bị biết là cảnh. Tâm biết đó khi được nhận diện cũng tiếp tục là cảnh. Cứ vậy cho đến vô tận. Cái bị biết là cảnh, mà cái biết đó cũng là danh pháp. Còn cảnh mình biết thuộc về vật chất thì nó là cảnh sắc pháp. Còn tâm biết cảnh sắc pháp nó là danh pháp. Rồi bây giờ cái cảnh mình biết đó là tâm, ví dụ như là đây là tâm bất thiện thì đó là cảnh danh pháp. Mà tâm mà biết cảnh đó là danh pháp. Nói chung cái biết luôn luôn là danh pháp. Còn cảnh bị biết có thể là danh hay sắc. Tâm biết cảnh sẽ trở thành cảnh bị biết của tâm khác. Nó cứ liên tục như vậy.

Ở đây chỉ có cảnh bị biết và tâm biết, không có ai biết hay ai bị biết. Đó chính là Asammohasampajanna. Tức là hành giả luôn luôn nhớ rõ như vậy. Asammoha nghĩa là không có hôn mê, không lú lẫn. Mà hồi đó giờ mình ở ngoài đời, mình không biết Đạo, nghe nói hôn mê, lú lẫn là mình hiểu theo nghĩa khác. Hôn mê có nghĩa là bị (*không nghe rõ*), không biết gì chung quanh. Còn lú lẫn là trạng thái của người già, của người bị Azheimer, bị mất trí nhớ, bị lãng. Nhưng mà không, ở trong Phật Pháp thì Đức Phật Ngài định nghĩa hôn mê, lú lẫn, Ngài định nghĩa khác. Luôn sống trong ý niệm, đây là tôi, đây là của tôi, thì đó chính là hôn mê, lú lẫn. Và chính Đức Phật đã xác nhận: Tất cả phàm phu đều là những kẻ điên, điên là vì sao, là vì không thấy được vạn Pháp như là bản chất thật của nó.

Tại sao mình gọi đó là người điên. Là vì người ta có thể leo lên đống rác mà người ta nằm lên đó một cách vui vẻ, người ta lụm rác người ta ăn. Người ta không biết đó là dơ, là nguồn bệnh. Thì mình gọi đó là điên.

Thì bậc Thánh thấy mình chìm đắm trong 6 cảnh trần, hồi cũng hưởng trong 6 cảnh trần rồi tiếp tục sanh tử thì bậc Thánh gọi đó là điên. Là vì sao? Là vì mình không biết sự đam mê trong 6 cảnh trần đó là nguồn khổ. Mình không biết rằng cái sự có mặt của mình trong thế gian này chỉ là sự có mặt trong 6 căn. Mà sự có mặt của 6 căn ở đây nó từ đâu mà có. Là do đam mê trong 6 trần của quá khứ. Tất cả mọi sự có mặt đều là sự hiện hữu của 6 căn, mà sự hiện hữu đó là do niềm đam mê trong 6 trần đời trước. Đời này mà tiếp tục đam mê 6 trần thì đời sau tiếp tục có 6 căn. Trong cảnh giới nào còn tùy việc ta tái sinh theo phước hay tội. Đời trước có đam mê trong 6 trần nên đời này mình có 6 căn.

Và nếu đời này mình tiếp tục dùng 6 căn thưởng thức đam mê trong 6 trần thì đời sau mình tiếp tục mình lại có 6 căn nữa. Còn chuyện mình có mặt trong cảnh giới nào, thì tùy thuộc vào phước hay tội. Thí dụ như giờ, tui cũng đam mê trong 6 trần: Sắc, thinh, khí, vị, xúc. Thích nghe cái này, thích ngửi cái kia, thích nếm cái nọ nhưng mà phước tui nhiều lắm. Tui có bố thí, trì giới, tui có phục vụ, tui có nghe Pháp, trau dồi trí tuệ, trau dồi từ tâm, trau dồi kham nhẫn, trau dồi thiền định. Thì đời sau tui sinh ra, tui làm người nhà giàu, tui sanh là Chư Thiên, tui sanh là Phạm Thiên. Tui có quyền lực, nhan sắc, trí tuệ. Nhưng mà rồi thì sao? Tui sống mãn cái tuổi rồi thì tui sẽ trở về đơn vị gốc.

Đơn vị gốc là gì? Là trong dòng luân hồi, cái khuynh hướng ác nó luôn mạnh hơn khuynh hướng thiện. Nên nghiệp ác lúc nào cũng nhiều hơn nghiệp thiện. Cho nên nhờ 1 cái phước nào đó mà tui sinh lên trên, ít bữa mà hết phước, hết tuổi thọ rồi thì tui rớt trở xuống thì tui sẽ trở về với cái gốc bất thiện của tui, gốc khổ của tui, đó là sự sa đọa. Cho nên Đức Phật Ngài dạy rằng cái tỉ lệ chênh lệch giữa số sừng bò và lông bò nó cũng giống như tỷ lệ của chúng sanh chết rồi mà sanh lên, sanh xuống. Khiếp như vậy. Số sanh lên ít như sừng bò. Số sanh xuống nhiều như lông bò.

Có lần Ngài dùng ví dụ là một nhúm đất Ngài lấy lên từ dưới đất. Ngài hỏi Chư Tăng: Số đất này với số đất trong địa cầu cái nào nhiều. Thì Chư Tăng trả lời - quý vị biết rồi. Thì Đức Phật dạy: Số người chết mà sanh lên làm trời, người hiếm như là đất trong móng tay vậy đó, còn số người sanh xuống nhiều như đất trên địa cầu. Quý vị biết cái đó, quý vị mới sợ. Cái thế giới của loài vi sinh nó kinh hoàng lắm. Nó nhiều kinh khủng lắm nhưng mà con người mình năm nay là 7 tỷ. Dân số Việt Nam chạm mốc 100 triệu. Mình tưởng vậy là nhiều nhưng xin thưa với bà con, thế giới của côn trùng nó dễ sợ lắm. Bữa nào quý vị không đọc được ngoại ngữ mà đọc tiếng Việt, quý vị vào google đánh có nhiêu con kiến trên hành tinh này. Chỉ riêng loài kiến là các nhà sinh vật tính phỏng, tính nhẩm.

Thí dụ như chuyện đầu tiên người ta loại trừ ra những vùng đất lạnh, quá lạnh hoặc quá nóng mà không có kiến, như biển không có kiến, chỉ tính trên mặt đất. Họ bỏ ra chỗ quá nóng, quá lạnh không có kiến. Họ chỉ lấy phần còn lại họ tính riêng. Số lượng kiến không biết bao nhiêu là ngàn triệu tỷ con. Chỉ riêng kiến thôi. Với tình cờ tui đọc được một cái bài báo bằng tiếng Việt. Họ cho những con số mình thấy dễ sợ lắm. Đừng có nói đến chuyện chiến tranh bằng nguyên tử hạt nhân, người ta nói rằng chỉ riêng cái chuyện biến mất của loài ong thôi. Chỉ cần một sớm mai hồng nào đó chúng ta thức dậy, và trên thế giới này không còn một

con ong nào hết, thì lập tức 7 tỷ nhân loại sẽ lâm vào một thảm cảnh thiếu hụt lương thực cực kỳ nghiêm trọng. Chỉ vì mấy con ong thôi. Nên số lượng ong rất lớn, bởi vì nó tác động lên mùa màng của mình, lên các vụ mùa thu hoạch của mình.

Tui nhắc lại 4 Pháp tỉnh giác. Các vị đọc trong Chánh Kinh sẽ không thấy rõ 4 cái này, sẽ ngạc nhiên, rồi ủa "ổng dựa vào đâu mà ổng giảng 4 cái này?" thì cái này trong chú giải. Theo chú giải, ngay sau đề mục các oai nghi là 4 phép tỉnh giác để bổ sung. Hành giả phải biết rõ 4 cái này: Biết làm những cái cần thiết, cái thứ 2 là biết làm cái gì thuận lợi, thuận tiện. Nói luôn chuyện mà chúng tui thấy cũng cần, cái thứ 2 này nè, hầu hết chúng ta sống theo thói quen mà không để ý nó tiện hay không thuận lợi với mình hay không. Có những người chậm một cách đặc biệt. Có người hấp tấp một cách đặc biệt. Lụp chụp, lóc chóc, lăng xăng một cách không cần thiết. Nghĩa là họ bị hỏng cái thứ 2. Có người lò mò, cà rờ, lê thê mất thời gian do họ thiếu cái thứ 2. Phải làm việc luôn luôn biết rõ cái này có thuận lợi, tiện cho mình hay không? Cho mình và cho người khác. Phải luôn luôn nhớ cái đó.

Còn cái thứ 3 là cảnh giới nội tâm và thế giới sinh hoạt của mình có phải là chỗ nguy hiểm hay không? Ví dụ người đó mình tiếp xúc thường, cái nơi chốn mình thường lui tới. Cái món ăn đó, kiểu sinh hoạt đó, có phải cảnh giới của người hành giả hay không? Ví dụ mình có số 1, 2 mà mình quên số 3 tức là tui thường lui tới với ai đó, một nơi chốn nào đó mà có hại cho đời sống Chánh niệm của tui. Cái thế giới sống của tui bây giờ có thuận lợi cho lý tưởng Chánh niệm hay không? Còn cái thứ 4 là (Asammoha sampajanna) có nghĩa là hành giả luôn nhớ lấy CHỈ CÓ SỰ TU TẬP, KHÔNG CÓ NGƯỜI TU TẬP. CHỈ CÓ KẾT QUẢ TU TẬP, KHÔNG AI CÓ THÀNH TỰU TU TẬP. Nhớ nha. Chỉ có cảnh bị biết, tâm biết chứ không có ai biết. Nhớ nha, cái này quan trọng, rất quan trọng.

Trong tuần này chúng ta sẽ tiếp xúc với một loạt bài giảng về Thọ quán và Tâm quán mà tui cho là khó mà đầy đủ hơn. Dĩ nhiên người giảng là tui, mà tui lại đi khoe như vậy thì nó kỳ quá. Cho nên tui nói luôn, bài giảng y cứ theo ý kiến các ngài MoGoc và viện trưởng đại học Thereveda Myanmar, tên ngài là Nadamalabhivamsa. Tui cho đến bây giờ thì tạm thời tui chưa thấy 1 tài liệu nào mà giảng về Thọ quán và Tâm quán đầy đủ hơn 2 vị đó. Lẽ ra chúng tui muốn giảng sơ sơ thôi, để chúng tui còn bán sách nữa. Nhưng mà vậy thì hèn quá cho nên giảng được nhiêu hay nhiêu. Cho tui quảng cáo chút về bộ sách này. Bộ này chúng tui có bản thảo rồi, nhưng bổ sung là không dưới 600 trang chúng tôi mới in. Bây giờ đã là trên 400 trang rồi. Thì ở đó nhắc cho chúng ta tất cả các truyền thống như là Upandita, Mogoc, Mahasi (*1 số tên không biết*)... Vì sao cần, bà con dù biết ngoại ngữ mà đụng chuyện mà cứ đi lục thì mệt quá. Bây giờ cứ lận lưng cuốn này đi. Tu tại Việt Nam, các xứ Âu Mỹ, nhất là những người đi vào các Thiền viện. Chẳng biết Thiền viện nào bên Miến Điện, cứ việc lận (mang) cái này theo. Mình đứng trước cửa Thiện viện mình liếc mắt lên Paok, mình lật sách ra, à đây đây chính là đường lối của Paok đây. Rồi mình đi tới trước thiền viện của Mogoc thì lật sách ra biết đường lối của Mogoc đây. Rồi tới Upandita, Mahasi... mình cứ lật ra, đây đây... Ổng có nói rõ cái dòng thiền này nè, đường lối tu tập như thế này. Đó là tui muốn bà con có khái niệm.

Tiếp theo là Patikula nghĩa là đáng gớm, đáng chán.Thể trược. Ngoài chuyện quan sát hơi thở ra vào trong tâm trạng nào, trong cảm giác nào. Ngoài việc Chánh niệm tỉnh giác để biết rõ mình đang làm gì, trong các sinh hoạt lớn nhỏ.

Các tư thế sinh hoạt vô danh, không tên gọi. Tiếp theo hành giả ghi nhớ việc quán chiếu tấm thân này theo 1 trong 2 cách mà chúng tôi đã nói. Đó là biết rõ thân này là gì, cấu tạo ra sao và nó đang hoạt động thế nào. Nó đang hoạt động thế nào có nghĩa là nó đang thở nó đang nhúc nhích, cử động. Còn bây giờ mình học tiếp theo, nó là gì. Nó hoạt động ra sao mình học rồi. Mình chú ý về hơi thở và các tư thế sinh hoạt, có tên hoặc vô danh. Chúng ta nói hoài các sinh hoạt vô danh như mình gãi, mình khều, móc, nhúc nhích thì nó tên, cái sinh hoạt mình không kêu nó là cái gì.Tự nhiên đang ngồi cái co giuỗi chút chút thì gọi là vô danh. Còn bây giờ mình học về bản chất của thân là gì.

Có 2 cách nhìn về cái gọi là bản chất của tấm thân sinh học. Có 2 cách. Cách 1 là tục đế, thấy thân này là ổ chứa các món cấu uế gồm 32 thứ căn bản. Đó là cách 1. Cách 2 là chân đế, thấy thân này chỉ là cái chỗ quy tụ 4 đại đất nước lửa gió theo định nghĩa của Đức Phật trong A Tỳ Đàm. Cái định nghĩa này nè. Cách 1 là thấy thân này theo cách quan điểm tục đế, có nghe trong Tứ Niệm Xứ Phật dạy mình 2 cách nhìn về bản chất của tấm thân. Cách nhìn qua tục đế và chân đế. Bây giờ mình học về thể trược là cách nhìn tục đế. Nên vị La Hán nếu muốn có thể không có cảm giác gớm hay thích như phàm phu. Tui kể các vị nghe 1 câu chuyện.

Trung bộ Kinh Ratthapalasutta. Cái vị này là công tử xuất thân giàu có, thuộc hàng đại gia. Giàu tới mức mà vàng lấy thúng mà đong, chất đống chứ vàng mà tính 1 lượng, 1-2 ngàn lượng là dỏm. Cái đó là tiểu gia thôi. Còn cái hàng đại gia thời đó giàu tới mức vàng chất đống như chất lúa vậy đó. Khi ngài tình cờ đi nghe pháp rùi ngài xuất gia rồi ngày chứng La Hán, ngài trở về. Về đến đầu làng cũ, thấy cô đầy tớ gái hồi xưa đang bưng nồi cháo thiu để đổ. Thì ngài gặp như vậy mới nói: Cô ơi, ngài nhìn ngài biết, ngài nhìn ngài biết cái nồi như vậy đó, vào giờ này, cái cô này cổ bưng cái đó đi là ngài biết cái gì trong đó. Nhà của ngài mà, ngài biết rõ. Ngài mới nói Cô ơi, nếu nồi cháo đó cô đi đổ thì cô đổ vô bát của tui. Thì cổ đổ nguyên cái nồi cháo thiu đó. Mà quý vị biết cháo thiêu là cháo gì không. Là cháo dư, có nghĩa là trong nhà, lớn bé gì không biết. Ăn không hết cũng đổ vô đó, tức là phần chưa có ai múc, lấy ra cũng nằm trong đó. Mà phần ăn dư rồi cũng đổ trong đó, rồi bao nhiêu thứ đờm, dãi, nước miếng thì cũng nằm trong đó, cũng dơ đó.

Mà ngài không muốn mất thời gian. Ngài muốn đây là duyên sự để ngài tế độ cho gia đình, chứ không phải khơi khơi mà ngài có đề nghị như vậy. Vị La Hán không hề xin ai cái đồ có giá trị nhưng trong trường hợp này nó là cái món vứt đi thì được. Nhớ, vị A La Hán không có đi xin xỏ một cái vật có giá trị cho bản thân mình. Vị La Hán không bao giờ đi xin xỏ một vật có giá trị cho riêng mình sử dụng. Đây là công thức.

Theo đọc Chánh Kinh thì mình thấy lạ, nhưng mà hiểu thêm chỗ chú giải thì thấy ok. Là người nô lệ xưa họ ra đường họ chỉ cúi đầu thôi. Chứ họ không dám nhìn lên. Vì với họ, giới nô lệ ngước nhìn lên mà lỡ nhìn nhầm cái người giai cấp cao thì đó là sự xúc phạm, tổn thương sự tôn nghiêm của người giai cấp trên. Đi ra đường cứ lầm lũi, bởi mới có cái chuyện nàng Matanga (Ma Đăng Già) gặp ngài ANan, nàng biết thân phận lắm, mỗi ngày ra giếng múc nước về cho chủ thôi. Thì bữa đó đang múc nước ngoài giếng thì nghe 1 giọng nói rất dễ thương , truyền cảm: Cô ơi, xin rót cho tui một miếng nước vào bình bát này nè. Thì cổ mới quay lại, thì lúc đó cổ nghe được giọng nói không kiềm được thì mới ngước mắt lên nhìn. Trời đất, một vị Tỳ Kheo mà tâm tướng oai nghiêm mà ngài đẹp như là

thiên thần mà cổ không bao giờ tưởng tượng được là trong đời có người đẹp như vậy, dễ thương như vậy mà lại đi xin mình một miếng nước. Mà hết chỗ xin, đi ra cái chỗ lấy nước mà toàn là nô lệ không. Nô lệ lấy nước cho chủ mà ông này ổng ra đi mà đi xin mình mới ghê chứ.

Thì cổ về cổ chết điếng luôn. Cổ thương quá đi. Mà cổ không nghĩ là trong đời gặp được con người như vậy, mà con người đó lại ăn nói với mình bằng một kiểu rất là người, rất là tôn trọng như vậy. Thì sau cổ đi xuất gia để gần con người đó. Cổ thương, đắm đuối, tương tu, không có tu hành gì được. Thì cũng chính cổ khi gặp Đức Phật thì Ngài mới dạy cho cổ thiền định và đắc A La Hán. Và mình mới ngạc nhiên là sao cái cô đầy tớ gái đó mà gặp chủ cũ mà làm như vậy (tức không biết chủ), thì khi nghe thì cổ đổ cháo thiu vô bát của ngài. Rồi cổ lén lén cổ liếc "chết rồi, ông chủ của mình". Cổ nghe giọng nói, nhìn bàn tay là biết ông chủ cũ, thiếu gia rồi.

(1:10:06)

[07/10/2021 - 11:07 - nghianguyenntn]

Cổ đổ xong hết hốn nhưng mà lỡ rồi. Thì phần ngài, ngài ôm bình bát lại chỗ vắng, ngài ngồi ăn cho hết cái bát cháo thiu đó. Rồi cổ đi về báo cho gia đình ngài biết. Cổ nói bà ơi, ông chủ ơi, thiếu gia về rồi. Đi xin ngoài làng, mà con đâu biết, thiếu gia kêu đổ cháo thiu vô thì con đổ, đổ xong con mới hết hồn. Bây giờ thiếu gia chắc đang ăn ở ngoài làng. Thì cho người chạy ra tìm ngài. Chuyện đó dài lắm. Mai mốt mình học.

Bây giờ mình quay lại bài Kinh của mình. Cách nhìn của mình về vật chất có 2 kiểu nhìn. Kiểu nhìn chân đế và tục đế. Mà phàm phu mình thì cứ ma đưa lối, quỷ đưa đường, cứ tìm những chốn đoạn trường mà đi. Cách nhìn chân đế là cách nhìn rốt ráo (*không nghe rõ*). Cách nhìn tục đế là cách nhìn kiểu nào phàm phu chỉ nhìn sự vật qua cách tục đế nhưng để thích hay ghét. Cách nhìn tục đế trong niệm xứ không phải bất mãn bằng tâm sân hay thương thích bằng tâm tham mà để nhàm chán bằng tâm thiện bằng niệm và tuệ.

Tu thể trược ở đây, trong Chánh Kinh thì kêu tỳ kheo: Này các tỳ kheo, tỳ kheo thế này, tỳ kheo thế kia. Nhưng mình hiểu nhầm là trước mặt Ngài là các vị tỳ kheo thì phải kêu các tỳ kheo chứ không lẽ kêu ai bây giờ. Đó là lý do thứ nhất. Lý do thứ 2 là tỳ kheo đứng đầu trong tứ chúng nên Ngài nói như vậy là đủ rồi. Ở đây, hành giả nói chung chứ không riêng tỳ kheo, hành giả tu Tứ niệm xứ đề mục thể trược, có người tu thân quán, không thích hợp đề mục hơi thở, có người không theo dõi 4 oai nghi mà lại mặn mà với thể trược. Nhưng chung quy, hành giả Tứ niệm xứ phải tu đủ 4 niệm xứ, có nghĩa là không hành giả nào không biết thể quán niệm thể trược. Còn mặn mà với cái nào thì tùy duyên. Nhớ nha, hành giả Tứ niệm xứ phải tu đủ 4 niệm xứ. Nghĩa là không hành giả nào mà không quán niệm thể trược.

Quán thể trược là sao? Trong lúc ăn, uống, tắm rửa, tiêu tiểu, sinh hoạt, hành giả luôn biết rõ đây là đờm dãi, đây là nước bọt, đây là ghèn, đây là phân, đây là nước tiểu. Hành giả biết rõ thức ăn này, một lát nữa đây nó sẽ được đưa qua cổ họng, vô trong thì nó nằm chung với đờm dãi, máu mủ trong đó, dịch vị trong đó. Hành giả biết nó nằm trong đó ít lâu thì qua tới ruột non, ruột già rồi sẽ đi ra đường bài tiết. Ngoài này, nó ngon như vậy, nó đẹp như vậy, nó thơm như vậy, nó hấp dẫn như vậy, nhìn nó ngon mắt như vậy. Nhưng mà chỉ cần khoảng 1

phút thôi, nó vô tới miệng rồi thì nó sẽ trở thành bất tịnh ngay, dù cho bản thân mình lỡ bỏ vô miệng rồi nhả ra mình còn gớm thì nói chi là người khác.

Chưa nhai, mà có nhiều người họ kỹ, cái món ăn bị người khác chạm tay là người khác đã gớm rồi. Rồi chạm môi, chạm răng là lại gớm theo kiểu khác. Rồi nó chạm với lưỡi thì nó gớm theo cách khác. Rồi nó qua khỏi cổ họng thì nó gớm theo kiểu khác. Nó dơ theo kiểu khác rồi nó vô bao tử mà mửa trở ra thì nó gớm theo kiểu khác. Rồi nó qua tới ruột già, chuẩn bị nó tiêu hóa, khi nó qua đường bài tiết là nó qua tới thành phân rồi đó, nước tiểu rồi thì quá kinh hoàng.

Cứ như vậy, hành giả thấy tấm thân này, nếu mình không sống Chánh niệm thì mình thấy rằng cái này ngon, cái này thơm còn bây giờ mình biết tất cả cái ngon thơm đều là bên ngoài khi chưa chạm tới cơ thể, khi chạm tới cơ thể này rồi thì dù nó là thịt rồng đi nữa thì bản thân mình cũng còn thấy gớm nói chi là người khác. Hành giả luôn thấy rõ từ đỉnh đầu cho đến gót chân gồm có tóc, lông, móng, răng, da, thịt, thân, xương, tủy, thận, tim, gan, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, phân và nước tiểu. Tất cả các thứ đó nằm chung một cái túi này, ở ngoài có lớp da bọc. Chỉ cần lột lớp da này mình nhìn là đã lạnh xương sống. Còn nếu mổ luôn cái bụng thì nhìn còn lạnh nữa. Mở youtube ra đánh anatomy thì mới thấy kinh hoàng. Nó "đẹp" cỡ nào "đẹp". Cái rốn, cái ngực, rồi cơ bắp khi mà chẻ nó ra rồi thì thương cỡ nào thương cũng không dám nhìn. Mà dù chưa mổ xẻ, chỉ cần nhìn thấy người thân của mình tắt thở. Khi mình thấy họ hắt hơi, thở ra lần cuối đời là môi tím, da lạnh. Tay chân cứng dần thì lúc đó bắt đầu mình sợ rồi.

Trong room chắc quý vị biết chuyện đó. Không cần mổ xẻ, chỉ cần họ không còn sống nữa trong vòng 1 tiếng, 2 tiếng là cái môi của họ đổi màu. Và đặc biệt bàn tay, bàn chân bắt đầu nó trắng xanh dần, lạnh. Tôi có dịp nhìn thấy những cái xác chết do tai nạn giao thông trên đường, máu ra nhiều quá cũng làm cho tay chân họ trắng xanh. Còn nếu người bình thường chết, chết vì bệnh, vì già, thì khi máu không còn lưu thông qua bàn tay bàn chân nữa thì chuyện đầu tiên trong cơ thể con người mình thì hai bàn tay nó trắng xanh, nhìn nó kỳ lắm, không có sức sống. Giống như mấy người suy dinh dưỡng, nhìn tay chân xanh lè, trắng nhách. Bình thường mình còn sống là trắng nõn. Mình còn đẹp, còn trẽ, trắng nõn. Nhưng chết rồi thì trắng bạch, trắng tái, thấy kỳ lắm.

Hành giả luôn quán chiếu cái thân này, chỉ cần nó không được tắm rửa, nó không có quần là áo lụa coi nó kỳ lắm. Chỉ cần mặc quần áo mà không vừa, quá rộng hoặc quá chật hoặc màu sắc, kiểu dáng mà không thích hợp thì coi nó đã kỳ. Bởi vậy những người thích làm đẹp họ phải quan tâm, mình ốm phải tránh mặc những loại áo quần nào. Cái màu sắc thôi nha, tôi không nói kích cỡ. Mặc sao cho ta thấy mình bớt ốm. Mập quá mình phải mặc đường sọc, ca rô cho thấy mình bớt mập.

Rồi không có mỹ phẩm, nước nôi để mà tẩy rửa thì thương nhau cỡ nào đi nữa thì 3 ngày đến 1 tuần là mình chịu nhau không nổi. Hôm nay cái vị về Tàu mà ên miền khô của Trung Quốc, mà ên Tây Tạng, Tứ Xuyên, các vị nhìn người dân ở đó tui nghĩ khó có tình yêu lắm vì nó không có nước. Rồi tui không biết người Tây Tạng làm sạch cơ thể mình bằng cách nào, nhưng phải nói đi gần người Tây Tạng có mùi nặng lắm. Hôm nay mà quý vị có dịp ngồi gần dân Trung Đông, dân Ấn Độ, mà giàu thì tui không biết nhưng mà người bình dân, đi ngang họ có mùi cà ri nặng lắm. Họ ăn gia vị như hành tỏi, các thứ gia vị đó nó một phần ám lên áo quần, 1 phần đã đi vô trong máu, trong xương, nó đi ra cái đường mồ hôi, đi

ngang nghe cái mùi của họ rất là kỳ. Mặc dù họ cũng phấn son dữ dội lắm. Cho nên phải nói dù là chồng, vợ, mẹ, cha, con cái, anh em, là giống gì đi nữa nhưng 1 khi ba ngày, 1 tuần không tắm thì chúng ta không có tài nào mà ngồi gần nhau. Từ cái miệng không đánh răng, mình không có kỳ cọ tắm rửa thì lúc đó mới lòi ra 1 chuyện. Bản chất mình là dơ, mình không thể sống mà không có ăn, mà khi có ăn rồi thì phải có bài tiết, mà khi đã bài tiết thì dứt khoát toàn mùi gì đâu không.

Sẵn đây tui nói luôn 1 chuyện ruồi bu là người Việt Nam, có nhiều người thích nuôi chó mà tại sao con chó Việt Nam mình nuôi (đẹp cỡ nào đẹp) nhưng mà nó có mùi là vì nuôi chó mèo mà cho nó ăn thức ăn của con người, nó có mùi hôi dữ lắm. Cho nên ở Mỹ, Âu Mỹ, ngoài cái chuyện tắm rửa cho nó thường xuyên ra điều đặc biết nhất là không cho chó mèo ăn thức ăn của người. Mà cho nó ăn dogfood, catfood nhờ đó mà chúng không có mùi. Mình có thể ẵm nó 1 cách thoải mái như bồng em bé. Mà nhiều người không để ý cái này. Cho chúng ăn thức ăn của mình thì thứ nhất làm cho nó dễ bệnh, dễ tổn thọ, sống không lâu. Thứ hai là nó rất là hôi. Cơ thể mình cũng vậy, chính vì mình ăn uống thức ăn không thích hợp cộng việc mình không tắm rửa thường xuyên thì nó dơ, hôi kinh khủng.

Mà hành giả khi tâm niệm quán chiếu thấy rằng tấm thân này từ trên đầu đến gót chân nó luôn luôn bất tịnh như vậy đó thì tự nhiên nó gớm. Thân ta thế nào thì thân người như thế. Thân người thế nào thì thân ta như thế. Không có khác nhau. Bữa nay coi như chúng tui nói cho các vị nghe, còn khi không quán chiếu thì không thấy gớm. Các vị ngạc nhiên vì sao tu hành mà thấy gớm thân này chi thì cái chuyện đầu tiên có cái lợi là khi mình gờm như vậy thì mình sẽ không coi nặng mình nữa. Đó giờ sao mình khổ là vì mình coi nặng bản thân mình. Chính vì vậy mà mình mới dễ bị tổn thương.

Do tự thương thích tấm thân mới xem trọng cái tôi và từ đó dễ bị tổn thương, dễ sinh dính mắc với chính mình và từ đó dính mắc người khác cùng vật ngoại thân. Khi mà nhờm gớm tấm thân này thì những hệ lụy đó sẽ không còn nữa. Nó lớn chuyện lắm chứ không phải không. Ba cái câu tui vừa viết, mình không để ý, mình chỉ biết có chuyện là hình như Đức Phật có dạy mình quán thân bất tịnh, mà mình không để ý 3 câu này, cho nên mình thắc mắc là sao mình thấy gớm. Thật ra nó có lợi vô cùng. Khi các vị gớm nó thì các vị bớt đi nhiều chuyện lắm. Bớt được sợ chết. Vì tại sao mình sợ chết. Ta sợ chết vì nhiều lý do thương thích tấm thân, không nghĩ đến lìa bỏ tới cảnh giới tốt hơn, hoặc không biết sẽ sanh về đâu. Sợ chết còn do không muốn xa người thương, vật thích. Có ít nhất 3 lý do. Khi mình quán thể trược thì mình sẽ bỏ được 3 cái này. Hành giả quán thể trược sẽ chán thân này, giải thoát. Chán thân sẽ chán vật. Thì tài sản còn đáng gì nữa quý vị. Quý vị nghĩ chán thiệt nha.

1:27:16

[08/10/2021 - 10:47 - nghianguyenntn]

Nếu tấm thân này quý vị nhìn (*không nghe rõ*)... bởi vì người chết là việc hết. Khi bản thân này mình không coi nó ra gì, mình coi nó là của nợ, (không nghe rõ)... thì ba cái phụ trang, linh kiện gì đó nó chẳng còn quan trọng nữa. Cũng giống như chiếc xe, nó nản quá nản rồi, thì ba cái thiết bị đính kèm với nó, nó cũng còn có giá trị gì nữa đâu.

Dhatupabba nghĩa là quán tứ đại. Quán tứ đại là nhìn thân này qua khía cạnh chân đế, còn quán thể trược qua khía cạnh tục đế. Vị La Hán lúc nãy tui kể, vị ấy không có gớm là vì sao? Vì khi cần, ngài thấy thân này và vật nọ là đáng gớm. Nhưng lúc khác thì các ngài có thể thấy chúng là bốn đại mà thôi. 4 đại này tác động lên 4 đại kia như thế nào. Ví dụ như ngài thấy cái bát cháo thiu đó ngài biết rằng thay vỉ mình đi bát xa hơn nữa, lâu hơn nữa thôi thì mình cứ ăn cái nồi cháo thiu này thì mình đã sống qua ngày nay rồi. Ngài biết luôn, ngài nhà giàu nên cháo thiu của nhà giàu cũng không đến nỗi. Mà lúc đó ngài chỉ thấy đây chỉ là đại, là đất nước lửa gió, chứ ngài không như mình. Mình gớm để khởi lên tâm sân chứ không phải gớm để nhàm chán. Phàm phu đôi khi thấy gớm này nọ nhưng để bất mãn bằng tâm sân, không phải để nhàm chán sinh tử. Nhớ nha. Bởi tui nói, ma đưa lối, quỷ đưa đường, mình cứ tìm những chốn đoạn trường mà đi là như vậy. Mình gớm cái này, cái kia để mình chán cái thân sinh tử này để bớt tâm tham thì quá hay rồi. Đằng này mình gớm này, gớm kia để sanh cái tâm bất mãn và mình tìm cái khác, cái mà mình không gớm để mình tham thích trong đó. Nó khác chỗ đó.

Còn người ta, 1 là người ta gớm để chán thân sanh tử. Còn 2 là người ta quán 4 đại để người ta không bất mãn này nọ. Vị A La Hán sống bằng cái nhìn chân đế thì ngài không bất mãn trong 4 đại như mình. Nên ngài có thể dùng bát cháo thiu. Hay như ngài Ca Diếp, ngài đệ nhất đầu đà. Có ẩn ngài đi bát, đi ngang nhà của 1 người cùi, mà ông này cùi nặng. Ông ra để bát ngài, lóng ngóng sao để lóng tay rớt vô bình bát của ngài. Ngài tỉnh bơ, vẫn nhận hết. Nhưng khi ngài về nhà, ngài chỉ việc lụm lóng tay đó rồi ngài bỏ ra rồi vẫn dùng bát cơm đó bình thường. Nhớ nha.

Lóng tay người cùi, ngài lấy bỏ ta thôi, giống như 1 chiếc lá. Như nhặt 1 chiếc lá tình cờ rớt vô tô cơm, vậy thôi. Lụm bỏ ra rồi ngồi ăn bình thường như không có gì xảy ra hết. Vì đó chỉ là 4 đại thôi. Còn mình đánh giá vạn sự từ góc nhìn của phiền não. Thứ nhất từ góc nhìn phiền não mình không thể quán chiếu chân đế được, các khía cạnh đất nước lửa gió, cái phần đó là không có rồi. Còn nói về tục đế, mình nhìn để mình gớm, gớm kiểu phàm phu. Mình nhìn rồi hình dung cùi, lở rồi nước vàng, rồi mình gớm, gớm là gớm cái này thôi, nhưng mà mình lại đi thích cái khác. Còn người tu hành nói chung là gớm tất cả. Một khi cần thiết thì họ gớm luôn thân mình và thân người khác. Còn trong trường hợp cần thiết, không quán chiếu để gớm mà quán chiếu để chán thì họ quán chiếu đây chỉ là 4 đại thôi.

Và cái nhìn nào cũng có lợi hết. Một cái nhìn để chán, 1 cái nhìn để gớm. Nhìn cái nào cũng là để tu hành hết, còn ngoài đời thì kiểu nhìn nào cũng phiền não hết. Một là nhìn để tâm tham, 2 là nhìn để mà tâm sân. Còn hành giả, 1 là nhìn theo tục đế mà gớm, nhìn theo chân đế để mà chán. Đó là kiểu người tu.

Mà chán cái gì? Chán sanh tử. Gớm cái gì? Gớm cái thân sanh tử. Người không tu, chán gớm cái này để tìm cái khác. Còn người tu hành chán gớm để lìa bỏ thương thích, không sinh tử nữa. Quý vị có phân biệt cái này không? Hai thứ này khác nhau, nhớ nha.

Giống đứa con nít, mình la nó đừng có chơi nữa, dơ lắm, thì nó sẽ bỏ cái đó để tìm cái khác để chơi tiếp tục. Nhưng mình người lớn thì khác. Chỉ cần nghe cái đó dơ thì chỉ cần cái gì dơ là mình tránh, bất cứ thứ gì dơ là mình đều né hết. Còn con nít khác, nó biết từng phần. Ví dụ nó đang chơi cái gì đó, mình kêu dơ, đừng có chơi nữa con, bỏ xuống, cái đó dơ, thì nó nghe lời mình nó bỏ nhưng lại lết qua

chỗ khác, mò cái khác chơi, cũng dơ nữa. Khổ như vậy, đó là phàm phu. Còn bậc thánh, y như người lớn, biết cái đó dơ thì dù trong hình thức nào, cái kiểu nào, cái thứ nào, cái loại nào, cái giống nào miễn là nó dơ là không rớ. Thí dụ như vậy.

Chán được thân mình thì sẽ chán được thân người khác (quán thể trược là như vậy). Chán gớm thân mình sẽ chán gớm thân người, chán gớm tấm thân thì cũng chán gớm vật chất nói chung. Cho nên 1 vị xuất gia theo Phật giáo nguyên thủy khi thọ dụng những món vật chất của cư sĩ hỗ trợ như là thức ăn, y áo, thuốc men, chỗ ở, khi sử dụng những món đó phải quán tưởng thế này. Mấy cái này vốn không có dơ, nhưng chạm vào thân này thì nó sẽ dơ. Đó là các quán tưởng tục đế. Còn cách quán tưởng chân đế. Những vật này không phải là tôi, không phải là của tôi, không phải là chúng sinh, mà chỉ là đất nước lửa gió mà thôi. Đất nước lửa gió này được ăn vào để nuôi dưỡng cái khối đất nước lửa gió này. Nhớ nha. Chứ không phải tui đang ăn những món này ngon hay dở, dễ nhìn hay khó nhìn, khó nuốt hay dễ nuốt, không phải. Mà là 4 đại này nuôi dưỡng 4 đại này. Cho nên trong những pháp quán tưởng thọ dụng của sa môn, Phật giáo nguyên thủy thì có 2. Một là quán tưởng về khía cạnh tục đế, vật này là đáng gớm khi chạm vào thân thể mình. Quán tưởng về chân đế thì cái vật này nó chỉ là 4 đại. Được dùng để nuôi dưỡng 4 đại này. Vật chất 4 đại bên ngoài được dùng để nuôi dưỡng vật chất 4 đại bên trong.

Bốn đại theo định nghĩa của Đức Phật là sao. Ta phải có định nghĩa khác về 4 đại. Đất ở đây là tất cả những gì biết được bằng xúc giác, những gì cho ta cảm giác cứng, mềm, mịn, nhám. Nước là trạng thái ngưng tụ, tan chảy. Lửa là nhiệt độ nói chung, dù nóng hay lạnh, đo được hay không. Theo A Tỳ Đàm, 1 hạt bụi bay trong gió cũng có nhiệt độ, mà mình làm sao biết được nhiệt độ của một hạt bụi, nhưng mà nó có. Vật gì cũng có 4 đại trong đó. Một hạt vi trần bay trong gió nó cũng có 4 đại trong đó. Thì trong đó có nhiệt độ trong đó. Ít nhiều mình không biết, nhưng mình phải biết rằng là tất cả sắc pháp đều có nhiệt độ hết. Nhiệt độ đó được gọi là lửa. Gió ở đây là trạng thái áp suất, di động. Áp suất là sức nén, xô đẩy hay trương phồng, hay di động, xê dịch. Trạng thái đó được gọi là gió. Nói vậy có nghĩa là cái 4 đại theo định nghĩa rốt ráo của Đức Phật qua khía cạnh chân đế, thì mình phải biết bằng trí, mình mới thấy được, mới tin được. Còn theo phàm phu của mình, người không có học Đạo thì mình phải hiểu lửa, mình hiểu lửa là nóng rồi, thật ra đối với Đức Phật nhiệt độ gọi là lửa. Nói theo khoa học mình thấy cũng có lý. Nóng lạnh là gì? Nhiệt độ lên qua khỏi mức nào đó gọi là nóng, còn dưới mức nào đó thì gọi là lạnh. Vì dụ đối với những người chịu lạnh giỏi thì ở nhiệt độ đó họ thấy nó mát.

(Đến 1:43:35)

[09/10/2021 - 11:13 - nghianguyenntn]

Nhưng ở người kia thì họ thấy nó lạnh. Rồi những người chịu nóng giỏi, ở nhiệt độ đó người ta thấy ok, nhưng đối với người khác thì họ thấy quá nóng. Cho nên nói 1 cách rốt ráo, cái gì nó cho mình nhiệt độ, cái gì cho mình cảm giác nóng hay lạnh thì cái đó được gọi là lửa.

Còn gió là bất cứ cái gì có trạng thái trương phồng, di động, sức nén, áp suất nói chung thì gọi là gió. Nói vậy, dù vật chất hay tinh thần, dù là danh pháp hay sắc pháp nó đều là những trạng thái. Nói rốt ráo theo A Tỳ Đàm, xét theo khía cạnh chân đế, danh pháp hay sắc pháp cũng chỉ đều là những trạng thái không có gì cụ thể đến mức có thể cầm nắm, sờ chạm. Cái ta nhìn thấy hay sờ chạm hoặc

biết được bằng các giác quan chỉ là tục đế mà thôi. Nếu theo A Tỳ Đàm, cái chuyện mình cầm ly nước uống được thì cái ly đó đã qua tục đế rồi. Còn nước mình ngậm trong miệng nước ực là nước tục đế. Còn nước chân đế là mình uống được, nó chỉ là trạng thái thôi. Giống như học hóa học, H20, gồm hidro và oxy là mình biết vậy thôi. Chứ mình ngậm nước trong miệng rồi biết cái nào hidro, oxy là không phải. Mình chỉ biết như vậy thôi. Còn ngôn ngữ bình thường gọi nó là chất lỏng, hoặc mình gọi đây là nước chanh, coca, nước me, nước táo… Nhưng nói 1 cách rốt ráo, chúng ta không thể nào phân biệt, mình ngậm trong miệng thì sao biết cái nào là hidro, oxy. Trong Đạo y chang như vậy. Học để biết các pháp danh hay sắc là trạng thái thôi. Và do cái nhìn tục đế và tác động của phiền não nhiều đời, biên kiến sở chấp nhiều đời, chúng ta thấy là vuông, tròn, đa giác, lục giác, bát giát, bình hành, hình thang, hình nón, hình khối, lăng trụ. Đây là thơm, thối, bùi, ngọt, chua, cay, đắng, chát. Tất cả cái đó là cái nhìn tục đế. Tu tứ niệm xứ, trong thân quán Đức Phật có dạy, vị Tỳ kheo nói riêng và hành giả nói chung, quán chiếu tấm thân này qua khía cạnh 4 đại là sao? Là thấy từ trên đầu xuống dưới chân mình, cái gì cho mình cảm giác cứng mềm thì đó là đất. Cái gì tự bản thân nó có trạng thái ngưng tụ, tan chảy thì đó là nước. Thí dụ như cái sự nối kết giữa các tế bào thành 1 khối thịt, thành 1 cơ bắp thì cái đó thì cái khả năng kết nối các tế bào là nước.

Cái thân nhiệt của tấm thân này chính là lửa. Còn gió chính là sự xê dịch, di chuyển của các thành tố, tế bào ở trong cơ thể mình. Cơ thể mình luôn vận động trong hình thức luân lưu giữa các thành phần hóa chất. Thì cái sự luân lưu đó được gọi là gió. Dù muốn dù không thì tim phải bơm máu trong tuần phút và áp suất của tim rất lớn. Các nhà khoa học họ cho mình biết rằng cái sức tống của tim nó mạnh tới mức có thể bắn tia máu của mình ra 10 mét, nó mạnh như vậy. Sức mạnh tối đa của tim mình bắn 1 giọt máu văng xa 10 mét. Cái áp suất đó được gọi là phong đại, gọi là gió. Theo khía cạnh chân đế.

Quán chiếu 4 đại, từ trên đầu xuống, cái gì là cứng mềm, mịn nhám thì cái đó là đất. Cái gì nóng lạnh, thân nhiệt gọi là lửa. Cái gì có trạng thái ngưng tụ, tan chảy, quến đặc, cô đọng, kết nối thì gọi là nước. Không có kết nói thì các thành phần hóa chất sẽ rời rạc ra, như cơ bắp, như cái răng của mình là gom bao nhiêu canxi gom lại. Nhờ nó tổng hợp mới ra cái răng, sợi tóc. Như keratin rời rạc ra thì cái gì làm ra tóc, cái gì làm ra sừng đây.

Và sẵn mình nói chuyện tào lao, bao nhiêu người Việt mình ăn rồi cứ đi tin, tin tầm bậy, tầm bạ, sừng trâu chất đống, đem liệng. Mà bỏ ra bạc tỷ mua sừng tê giác. Mà thật ra tóc người, sừng trâu, sừng tê giác chỉ là keratin thôi, chỉ là chất đảng giác thôi chứ chẳng là gì hết. Do mấy ông thầy Tàu bày chữa bệnh gì, thật ra chỉ là keratin. Trong A Tỳ Đàm, thì mình nói mái tóc đẹp hay xấu gì thì cũng chỉ là 4 đại. Theo A Tỳ Đàm thì keratin này cũng chỉ là 4 đại thôi. Thì hành giả quán chiếu như vậy từ trên đầu xuống. Cái gì áp suất, xê dịch, trương phồng thì đó là gió. cái gì là cứng mềm, mịn nhám thì cái đó là đất. Cái gì nóng lạnh, thân nhiệt gọi là lửa. Cái gì có trạng thái ngưng tụ, tan chảy, quến đặc, cô đọng, kết nối thì gọi là nước.

Tui nhắc lại lần nữa, không có tu tập thì sẽ không thấy được cái này. Giờ tui nói phương pháp mà tui học ở bên Miến Điện, hành giả chạm tay vô ly nước, khi chạm vô, đầu tiên, tùy mỗi người, có người họ cảm nhận được cứng mềm, cứng của ly nước. Có người chạm tay vô họ cảm nhận liền cái nóng và lạnh. Tùy mình, đó cũng là một cách tu. Cách thứ nhất khi đưa tay mình cầm thì mình biết mình

cầm. Đó là mình đang tu tập về tiểu oai nghi. Nhưng mà khi tui chạm vào ly nước, cái cứng, mềm của nó thì tui biết đây là đất. Tay ta địa đại và ly nước này cũng là địa đại. Đó cũng là 1 cách tu. Khi ta chạm vào ly nước mà khi ta biết đây là nóng hay lạnh, đó cũng là 1 cách tu. Suốt ngày như vậy, bốn đại quán là như vậy. Có nghĩa là không bao giờ 4 đại nó rời khỏi cơ thể mình. Đây, tui đang ngồi. Khi tui ngồi xuống thì tui cảm nhận được cái ghế cứng hay mềm, đó là tui quán chiếu địa đại. Khi tui ngồi xuống mà cảm nhận được nhiệt độ nóng hay lạnh, đó là tui quán chiếu về hỏa đại. Khi tui xê dịch tay chân thì tui biết phong đại đang làm việc. Tui quơ tay, tui cầm ly nước, tui không chú ý đến đất nước nữa mà tui chú ý đến gió. Khi quơ tay biết phong đại đang làm việc, cũng là tu tứ niệm xứ. Chạm tay vào cái gì cứng, mềm thì biết đó là địa đại.

Nóng lạnh là hỏa đại. Xê dịch, trương phồng, áp suất là phong đại. Cứng mềm, mịn nhám là địa đại. Tan chảy, quến tụ, kết nối là thủy đại, tức là nước. Suốt 1 ngày quý vị ngồi thử đi, tui hứa với quý vị không có 1 phút giây nào, không thời điểm nào mà các vị không thể quán chiếu 4 đại nếu ta muốn. Tui hứa. Đứng lên thì sự chú ý ở bàn chân, tui quán chiếu dưới lòng bàn chân. Tui đứng trên thảm hay trên nền gạch. Địa đại của chân tui tiếp xúc với địa đại sàn nhà. Giờ tui ngồi xuống, 2 tay chạm vào thành ghế nghe lạnh, nóng thì đó gọi là hỏa đại. Nóng, lạnh là hỏa đại, cái đầu phải bén như vậy. Chạm vô thành ghế, nóng, lạnh. Giờ ngồi xuống nè, cứng mềm là địa đại.

Hoặc là tui quán chiếu cái khác. Khi tui xê dịch từ ngồi qua đứng. Khi xê dịch tui biết đó là phong đại. Tui hứa, trong 1 ngày ta không một phút nào là không thể quán chiếu 4 đại nếu ta muốn, với điều kiện là ta phải thuộc lòng định nghĩa. Phải thuộc như cháo định nghĩa về 4 đại. Quơ tay là phong đại. Cầm vô cứng mềm là địa đại. Nóng lạnh là hỏa đại. Còn thủy đại trong A Tỳ Đàm gọi là sắc tế, mình hiểu ngầm bất cứ thứ gì vật chất có hình dáng như ta thấy thì nó phải do 1 sự kết nối của các thành tố vật chất. Sự kết nối đó gọi là thủy đại. Thủy đại là gì, là sự tan chảy, ngưng tụ và kết nối.

Cái cuối cùng là quán niệm về tử thi – Sivatthikapabba, gồm nhiều giai đoạn. Học qua cho biết, không biết trong room có điều kiện tu cái này không. Trắng tái hoặc có máu, nước vàng, trương sình rồi chảy thành nước, bị phân ra thành nhiều mảnh chỉ còn bộ xương hay một đống bụi xám. Nó gồm nhiều giai đoạn nha. Mới vừa chết là trắng tái, nó cứng, lạnh. Hoặc là tử thi có máu me dính tùm lum. Hoặc tử thi có nước vàng chảy ra. Hoặc tử thi trong giai đoạn trương sình lên. Mình là 70% là nước mà, nên mình dù không có thương tích, lỗ hang, không bị giải phẫu thì quý vị cứ để vài bữa thì sẽ thấy giống như nến, sáp mang phơi nắng, tự nó chảy ra vì hơn phân nửa mình là nước nên khi chết rồi nếu trong điều kiện nhiệt độ không thích hợp, đem bảo quản đông lạnh thì không nói gì, nhưng nếu để ngoài nhiệt độ cao nào đó thì cơ thể mình tối thiểu 30 độ trở lên thì cơ thể chảy ra nước rồi. Chảy từ từ, nó hôi. Bởi khi chúng tui đi tụng Kinh đám ma, những quan tài rẻ tiền, rồi nước trong xác người ta nó men theo khe ván đóng không khít, không trét dầu cho kỹ thì người gia chủ phải lấy chén hứng cái nước rỉ rỉ ra. Rồi khi rớt xuống, mình nhìn thấy con ruồi nó đuổi theo kịp cái giọt đó. Dĩ nhiên nó chỉ chạm vào đó thôi, lấy ra chút vậy thôi. Rồi cái giọt tiếp tục rớt xuống chén. Nhìn nó cũng nản lắm, nha. Thì Đức Phật khi cơ thể, thân xác mình chết rồi thì có nhiều hình thức, trước khi người đó trở thành 1 nhúm bụi trắng. Có khi bị băm vằm ra nhiều mảnh, bị thú xé, hoặc tai nạn, bị chặt, cắt thành từng khúc , đổ ruột, lòi phèo. Rồi máu me tùm lum, nước vàng nhiễu nhão. Nếu lành lặn thì

1,2 thì tự động nó sình trương lên, bụng mình nó phình lên. Rồi đến lúc nó nứt, nó bung ra, nước chảy ra thì ruột phèo đổ ra từng đống, từng đống. Mà lạ lắm, người còn sống áp suất trong đó nó lớn lắm, khi ruột quý vị bị đâm, nó lòi ra rồi thì không phải bác sĩ mình nhét vô không được, hoặc con mắt mình, cái tròng lớn như trái chanh, bình thường mình đâu có biết. Tới hồi mình móc nó ra rồi mình nhét vô không được. Chỉ bác sĩ mới làm được thôi.

Những cặp mắt đẹp, mắt hồ thu, mắt thu ba, rồi vầng trán tóc mai, rồi lông mi nhấp nháy rồi bờ môi, rồi song mũi, cằm, vành tai, cổ, rồi phấn son rồi những thấy đã đời ông địa lắm nhưng tới lúc lăn ra nó chết rồi thì – chỉ cần nó hắt cái hơi ra rồi thì trả tiền mình cũng không dám hôn nữa. Quý vị cho nhiều nhiều thì tui cũng ráng, tui che mũi tui hôn, hôn cái cho tui vài chục ngàn đô la thì may ra. Thứ nhất sợ bệnh, thứ 2 tử khí nữa sao. Tui biết tử khí có thiệt, ngày xưa tui đọc truyện chưởng tưởng tử khí do người Tàu nổ, nó bịa. Nhưng chuyện này có thiệt, cái ngà voi, quý vị có vật bằng ngà voi như trâm cài tóc, xâu chuỗi mà quý vị đi đám tang đứng quá gần xác chết thì nó tự răng (bị rạn nứt), nứt hết.

(2:01:43)

[10/10/2021 - 08:28 - nghianguyenntn]

Như vậy tử khí có thiệt. Theo khoa học thì khi xác chết lăn ra chết, chung quanh có những loại vi khuẩn đặc thù, chính những loại vi khuẩn đó sẽ tấn công – nhất là cơ thể mình yếu, mình có thể bị ảnh hưởng xấu, chẳng hạn ngà voi mà để gần là bị rạn nứt hết. Các vị hỏi tui nó nứt kiểu nào thì nó nứt ở độ mà quý vị không còn muốn sử dụng cái vật đó nữa. Nó rạn mà nó xấu hơn men rạn trong gốm sứ Trung Quốc. Nhớ đó.

Cho nên khi quán chiếu thể trược, xem trong Thanh tịnh đạo về kĩ thuật quán tử thi. Quán tử thi là một trong những đề mục mà hành giả tu tập thân quán niệm xứ phải biết. Mình quán người sống là quán hơi thở, bản thân mình á, quán hơi thở, quán 4 đại, quán oai nghi, các vô lượng tiểu oai nghi. Hoặc quán thể trược, 32 món dơ, hoặc quán 4 đại. Còn đối với xác chết thì tiếp tục là đề mục cho hành giả tu tập Tứ niệm xứ. Là vì sao, vì có nhiều người quán thể trược của người sống, họ chưa đủ để nhàm chán, mà trong khi họ gặp phải xác chết họ mới thấy ớn. Tức mình thấy thân này giống như trò hề vậy đó. Ngày nào còn sống, chỉ vì làn da mặt, đi đắp vàng, chân chim, đắp trứng, đắp dưa leo, đắp tùm lum. Tới hồi lăn ra chết rồi thì nó dơ, nó hôi mà nó nhìn nó kinh hoàng. Thời Đức Phật có một nàng danh kỷ, tên là Sirima, nàng đẹp lắm. Rồi nàng đi chùa cúng dường. Lúc nàng còn sống thì người ta bỏ ra tiền muôn bạc vạn để được qua đêm với nàng. Tới hồi nàng mất, Đức Phật mới gợi ý cho vua, Ngài nói đừng đêm thiêu, cũng đừng có đem liệng trong rừng, cứ để quàng ở 1 chỗ nào đó thiệt là đàng hoàng, sang trọng. Rồi rao bán xác nàng coi có ai mua không. Thì vua cho người thông báo (vua là phật tử), quý vị nghe kỹ, không phải Đức Phật tàn nhẫn, không phải. Thứ nhất, văn hóa Ấn Độ thời đó, xác có nhiều cách xử lý, một là thiêu, hai là chôn, ba là thả trôi sông, bốn là liệng trong rừng. Ấn Độ xưa có đủ 4 cách. Thủy tang là thả sông, lâm tang là liệng trong rừng, mai táng là chôn xuống đất, còn lâm táng là bỏ vô bãi tha ma nào đó. Ngài nghĩ việc để xác nàng như vậy sẽ giúp cho rất nhiều người, còn mình sống bằng não trạng của người Việt Nam, của anh Ba Tàu mấy ngàn năm Bắc thuộc, thấy là bất kính với xác chết, xin lỗi nha, đối với tui, đôi khi cách nghĩ đó là đạo đức giả. Trong khi ở đây, Đức Phật xét thấy rằng, trong riêng trường hợp này trong đời Ngài thôi, tui biết chỉ có trường hợp

này thôi, Ngài quán xét nhân duyên của Chư Tăng và phật tử trong thành phố Ngài biết, nếu làm chuyện này sẽ giúp cho vô lượng chúng sanh. Cho nên Ngài nói với vua hãy để xác nàng, đừng an táng, cứ để đó rồi rao bán.

Buổi đầu, ngày xưa, ai muốn ngủ với nàng, 1 đêm mất 1000 lượng vàng, thôi thì chiếm hẳn nàng luôn là 1000 lượng. Không ai mua hết, chết rồi. Rồi vua giảm xuống 9-8-7-65432 – 100 lượng cũng không ai đến nhận. Vua nói 50 đồng vàng cũng không có ai dám. Thôi, cuối cùng 1 đồng vàng. Cái xác rao lâu quá 3,4 ngày là có mùi rồi, nó chảy nước rồi. Vua nói thôi nó có mùi rồi, bán 1 lượng vàng cũng không có ai mua. Rồi cuối cùng là ai lấy không những không tốn tiền mà còn có thưởng nữa. Mà cũng không ai dám lấy, mà nếu là tui, tui nói thiệt không cần bữa thứ 3, 4, ngày lúc nàng lăn ra chết, có thưởng tui cũng không mang về nữa. Mang về làm cái gì. Chứ đừng nó 3, 4 ngày có mùi rồi. Thì từ đó, tất cả phật tử, mà không chỉ riêng phật tử trong thành phố đó, họ từ đó họ thấm, thấm thía. Cái con người mà hồi xưa, người ta đi ngang mùi hương thoảng là mình đã thấy hạnh phúc trong mấy giờ đồng hồ. Người ta chỉ nhìn mình mỉm cười chào khẽ thôi, liếc 1 cái sung sướng cả buổi. Bây giờ cho không, đem về có thưởng luôn mà không có ai dám rớ hết. Tui nhắc lại, đừng mang não trạng của Ba Tàu xài ở đây, nghĩa rằng Thế Tôn làm 1 việc không đẹp với xác người chết, không phải. Mà vì Ngài biết việc đó giúp được cho rất nhiều người ở trong thành phố đó, chỉ 1 lần này thôi. Nhớ nha.

Thì quán sát tử thi là vậy đó quý vị. Tìm cơ hội nào đó, như quý vị ở Việt Nam, các vị vào bệnh viện đại học y dược dân tộc thì phải - hình như vậy, nếu tui không lầm (ghi chú: Có thể là Bệnh viện đại học y dược TPHCM) tui đi lâu rồi, tui chỉ biết qua báo chí thôi, hoặc những chỗ người ta mổ xẻ cho sinh viên thực tập, nếu mình có thân quen hoặc dùng ít tiền để mua quan hệ để mình vô nhìn 1 lần. Ai trong room này thất tình, hoặc đam mê, đắm đuối chuyện đời mà không có đủ sức giũ áo, lên chùa tu tuần lễ, nửa tháng, đang còn đắm đuối vợ chồng, con cái, nhà cửa, muốn tu mà lòng chưa có dứt khoát được, chứ còn người không muốn tu thì thôi, tui không muốn nhắc đến trong room nha. Cái thứ không muốn tu thì thôi, còn muốn tu mà lòng cứ vấn vương, thì tui xin mời các vị, bằng thân quen hay chút quan hệ ghé vào những chỗ đó, xin người ta cho mình coi 1 lần. Một lần thôi, nếu quý vị phiền não nhiều quá thì cứ 3 tháng làm lần, 6 tháng làm lần. Một năm làm 1 lần, coi dùm tui, coi lật da đầu, trơ hộp sọ ra như thế nào rồi cạy từng mảng sọ để moi não ra như thế nào nha. Rồi 1 đường mổ lật cái bụng ra thì phèo, bao tử, gan, nhất là thứ ung thư, rồi sơ gan cổ chướng, lật nó ra màu mè ra làm sao. Coi 1 lần, để mà thấy rằng vì đâu mà mình đam mê. Tui, người đang nói chuyện ở đây, tui dĩ nhiên còn phiền não, tui vẫn còn tình cảm giới tính, chứ đừng nghĩ tui rối loạn giới tính, rối loạn tình cảm, không phải, tui là người rất bình thường. Nhưng phải nói cái sự quay lại của tui rất là lẹ. Nên tui nghĩ ít nhiều có tư cách giảng cái điều này.

Ngày mai sẽ học Thọ quán và Tâm quán, mong là tuần này sẽ học xong Kinh. Nói chung là cho đủ, mau, cho xong. Và lần này sẽ được học Thọ và Tâm quán vô cùng đầy đủ. Và quý vị phải mua cho được cuốn Kinh nghiệm Tuệ quán của các dòng thiền Miến Điện. Cho không thế nào cũng mang về lót nồi, lót ngồi, bậy là chỗ đó. Bỏ tiền ra mới chịu khó đọc. Làm quà cũng nên mua quyển đó. Sướng nhất là tu tại đất nước mình, còn không lận lưng sau này qua Miến Điện cứ là biết thiền viện nào rồi lật sách ra tìm hiểu trước đường lối… Sẽ có 1 danh sách mỏng về số phone, địa chỉ của các thiền viện đó, với những tài liệu mới nhất, để bà con

trực tiếp liên lạc. Từ Âu Mỹ qua Miến thì xa, chứ Việt Nam qua Miến thì không xa, nhưng vì chuyện sanh tử thì 1 năm cũng nên qua đó 1 lần. Hoặc ở Mỹ về xa quá thì có thể ghé Châu Âu, những chỗ chúng tui là ăn ở hoàn toàn miễn phí. Có người sợ, nghĩ nói miễn phí, trước khi đi cũng gửi tiền thì đó là 1 suy nghĩ rất là tà kiến. Ghé chỗ đó mà để tu thiền thì ok. Một năm nên ghé Miến vài tháng, ở bên đó đủ thứ nhiệt độ. Có những chỗ lạnh như Đà Lạt, mát như Sa Pa, dễ thương như Bà Nà, Đà Nẵng. Còn có chỗ nóng le lưỡi luôn, như hạ Lào, Quảng trị.

Chúc các vị 1 ngày vui. Ngày mai gặp lại.

DN.28-Kinh ĐẠI NIỆM XỨ -22.4- - THỌ QUÁN NIỆM XỨ-160907 - TK TOẠI KHANH

THỌ QUÁN NIỆM XỨ 07.09.2016

<blockquote>Kalama tri ân bạn nghianguyenntn ghi chép.</blockquote>

[10/10/2021 - 11:21 - nghianguyenntn]

Sáng này là một buổi đặc biệt, có lẽ đặc biệt nhất trong 2 năm qua, vì 2 lẽ. Lẽ thứ nhất chúng ta đang học về Kinh Đại niệm xứ là trực tiếp nói đến con đường hành trì chứ không chỉ đơn giản là những vấn đề giáo pháp, học qua để mở mang trí tuệ, tăng cường và soi rọi nhận thức, mà ở đây là những gì mà quý vị nghe được là mình có thể trực tiếp đưa vào đời sống thực tập, được an lạc hiện tiền. Đây là buổi giảng đầu tiên trong 2 năm qua chúng tui không có nói mà là chúng tui đọc, chúng tui đọc lại cái bản dịch của chính mình về đề tài Thọ quán niệm xứ được đúc kết từ các vị tôn túc Sayadaw của Miến Điện. Và đó cũng chính là đường lối hành trì, đang được giảng dạy, phổ biến rộng rãi bên xứ Miến Điện. Cho nên đặc biệt với những bà con nào có nhu cầu tu tập Tuệ quán ngay bây giờ hoặc sắp sửa tìm sang các trường thiền Miến Điện thì bà con đặc biệt phải thuộc nằm lòng những gì quý vị nghe được trong buổi giảng sáng nay.

Bản dịch được Việt hóa 100%, chúng tui không xào nấu mà lấy vá múc, gắp từng phần bỏ vào đĩa cho quý vị. Chúng ta học Thọ quán niệm xứ, tức là thể tài thứ 2, trong 4 niệm xứ. Phần này căn cứ vào Chánh tạng, gồm kinh Đại niệm xứ trong Trường bộ và Trung bộ. Bên cạnh đó là chương Tương Ưng Thọ ở trong Tương Ưng bộ Kinh mà chúng ta đã học qua rồi. Nhưng học để biết, nặng về lý thuyết thôi chứ còn ở đây chúng ta tham khảo (không nghe rõ) về mặt thọ uẩn trước. Chúng ta học về thọ quán niệm xứ, thân quán niệm xứ là mình quán chiếu về thân, chúng ta cũng biết rằng sự có mặt của chúng ta trong thê giới này chỉ gồm 2 phần đó là thân và tâm.

Như vậy thì cái dòng luân hồi nó không phải là sự luân hồi của 1 cá nhân, 1 cái tôi, 1 cái bản ngã nào hết mà nó là sự có mặt của thân và tâm từ đời này qua kiếp khác. Mà thân, tâm đâu ra, chính là từ tham ái trong cái thân tâm. Có nghĩa là có người thích cảnh vật chất, có người thích cảnh tinh thần. Chính vì thích 2 cái đó nên ta cứ tiếp tục có thân tâm từ đời này quan đời khác. Mà nội dung của tuệ quán là gì, đó là quán chiếu thân tâm để nhàm chán thân tâm. Từ đó không còn tham ái trong đó và chấm dứt sanh tử, tức không còn tiếp tục để thân tâm hiện hữu nữa. Vì nó hiện hữu trong hình thức nào đi nữa rồi nó cũng quẩn quanh trong vô thường, khổ và vô ngã. Pháp môn tứ niệm xứ là con đường quán chiếu thân tâm để chán, sợ rùi buông nó.

Thân quán niệm xứ là cái cách quán chiếu, soi rọi cái thân. Còn 3 niệm xứ sau để quán chiếu soi rọi vừa thân và tâm, dĩ nhiên về tâm hơn. Nhưng cái thứ 4 cả thân lẫn tâm. Thì thọ quán tức quán chiếu về thọ uẩn. Nghe có vẻ ít quá vì thọ là 1 trong 5 uẩn mà thực ra thì đã nói tới tâm là nói tới 4 danh uẩn, thọ tưởng hành thức. Không có lúc nào mà 1 chúng sanh có tâm thức mà thiếu thọ uẩn, chuyện đó cũng khó. Thọ là cảm giác, cảm giác thân hay tâm. Thì cái cảm giác nó là 1 phần của đời sống chúng ta. Và trong nhiều trường hợp, Đức Phật Ngài mô tả thế giới này chỉ căn cơ, trình độ mà cảm thọ ở mỗi loài khác nhau. Ví dụ như con người cái cảm thọ an lạc, hạnh phúc của mình nó có thể từ nhiều nguồn mà loài thú không có khả năng biết được. Ví dụ, như mình đứng thưởng thức 1 bức tranh lập thể, mình lắng nghe 1 bản nhạc giao hưởng cổ điển, hoặc mình suy tư về chính trị, văn hóa, tôn giáo, nghệ thuật, triết học, về khoa học… Còn như thú, như chim, ong, bướm, kiến thì cảm thọ của chúng đến từ nguồn rất đơn giản, đó là những gì nó ăn được,ngửi được. Chỉ đại khái vậy thôi.

Tất cả những nỗ lực của chúng ta từ thuở nằm nôi, cho đến khi chúng ta tới 98, 100 tuổi quẩn quanh chỉ là vấn đề cảm giác thôi. Tại sao đứa bé khóc vì nó đói, lạnh, ngứa, nóng. Vì sao nó cười, vì nó được vui, nó được ve vuốt, được mát mẻ, vui vẻ. Lớn lên đi học, vào đời, chúng ta có tình yêu, hôn nhân, chúng ta có sự nghiệp, danh vọng, quyền lực… Tất cả những cái đó nó phục vụ cho cảm giác của mình. Cái người thích có nhan sắc họ thấy có nhan sắc họ vui, thích quyền lực có quyền lực thì vui, thích ăn ngon được ăn ngon thì vui, thích được khen được khen thì vui, người sợ bị chửi bị chửi thì buồn, người sợ bị đau, bị đánh thì bị đau, bị đánh thì họ đau khổ, sân si. Nói như vậy thì tất cả những nỗ lực chúng ta trong đời sống chỉ nhằm vào phục vụ cho cảm giác, cảm thọ. Thì mà xé vấn đề ra như vậy thì thấy thọ quan trọng kinh khủng, mặc dù chi pháp A Tỳ Đàm thì thọ chỉ là 1 trong 5 uẩn nhưng tho theo cách nói thế thường nó quan trọng dễ sợ.

Chúng tui đọc cho quý vị nghe: Mỗi ngày trong chúng ta luôn phải sống trong cảm giác buồn hay vui, dễ chịu hay khó chịu, từ những cảm xúc đó, chúng ta tác động làm những chuyện tốt xấu. Không ai trong đời này có thể sống mà không bị ảnh hưởng bởi cảm xúc Chỉ riêng cảm thọ, tức thọ uẩn trong 5 uẩn cũng quá đủ để nói về cuộc sanh tử của chúng ta. Đó là 1 trong những cảnh cửa dẫn vào cõi trầm luân. Không biết gì về thọ uẩn cũng của nghĩa ta không biết gì về 5 uẩn. Không biết là vô minh, do vô minh nên mới có thích và nắm. Biết về thọ uẩn nói riêng và 5 uẩn nói chung thì cái gì ta cũng buông được hết. Ta biết ngũ uẩn gồm 5 uẩn là sắc thọ tưởng hành thức. Trong đó thọ chính là những cảm xúc dễ chịu, khó chịu hay hờ hững lãnh đạm của thân và tâm. Người Miến Điện hôm nay thường hiểu chữ thọ như là những cảm giác khó chịu, họ thường nói: tui đang bị (…) cảm thọ. Cảm thọ của tui hôm nay rất là tệ. Nếu họ biết đó là tiếng Pali mà vẫn hiểu như vậy thì đó là 1 cách hiểu sai. Người phật tử Việt Nam vẫn thường hiểu lầm chữ nghiệp là tội lỗi khi thường nói rằng: tui không làm vậy là vì tui sợ mang nghiệp, ông đó khổ là vì ông đó nặng nghiệp. Lẽ ra họ phải nói rõ là tui không muốn gieo nghiệp xấu hoặc là tui không muốn chịu quả khổ. Rõ ràng cảm giác nào cũng là thọ uẩn, dễ chịu hay khó chịu dù của thân, tâm và nếu nói thật đầy đủ thì khi phân tích về thọ uẩn ta phải nhắc đến 12 xứ và 18 giới. 12 xứ tức là 6 căn, 6 cảnh và 18 giới tức là cộng thêm 6 thức.

Nói theo A Tỳ Đàm, đặc biệt là giáo lý duyên khởi, thọ uẩn thuộc khổ đế. Là cái cần được hiểu chứ không phải là đối tượng cần đoạn trừ để chấm dứt như là tập đế. Tức là tham ái và các phiền não khác. Bởi rõ ràng, thọ uẩn có mặt ở cả phàm

và Thánh, ở cả tâm thiện lẫn tâm bất thiện. Ai còn thân, tâm thì còn có thọ uẩn. Bởi vì thọ uẩn là 1 tâm sở. Tâm sở ở đây là 1 khía cạnh của tâm thức, nên đôi khi có mặt ở tâm nào nó cũng sanh diệt theo cùng cái tâm đó. Nó không giống như nhiều tâm sở khác.

Tâm sở thọ là 1 trong số ít những tâm sở có mặt trong tất cả tâm. Như vậy, có tâm là có thọ, và ở đâu có thọ thì ở đó là tâm. Nếu tâm có 89 hoặc 1 trăm 2 mươi mấy tâm hay thọ làm đối tượng quán chiếu để dứt trừ phiền não chứng ngộ thánh trí giống hệt nhau vì khía cạnh biết cảnh của tâm hay khía cạnh cảm giác của thọ đều là một phần diện mạo của danh pháp hữu vi.

Chữ tâm vừa nói trên đây ám chỉ cho thức uẩn, cả thức uẩn và thọ uẩn đều là danh uẩn bên cạnh 2 danh uẩn khác là tưởng và hành uẩn. Cả 4 danh uẩn không bao giờ tách rời nhau. Thức uẩn là cái biết đơn thuần của các căn. Ví dụ như mắt chỉ có thấy, mọi sự dừng lại ở chỗ thấy, nhĩ thức chỉ là cái nghe thôi, còn chuyện mình thích hay ghét, dễ chịu hay khó chịu, những thành kiến, định kiến, chủ kiến, biên kiến. Ví dụ bây giờ nhìn cái hình đó là nhìn tam giác chứ không phải là hình vuông. Đó là cái biết của tưởng uẩn. Rồi mình biết đó là ông, chứ không phải là bà. Mình biết cái đó là màu xanh chứ không phải màu tím. Còn cái biết của thức uẩn chỉ là chụp hình thôi. Còn cái phân tích là của cái khác. Tưởng uẩn là dựa trên hồi ức, dựa trên kinh nghiệm, kiến thức đã tích lũy vô lượng kiếp và cộng cái biết của hiện tại, của trường lớp, học đường, của sách báo, gia đình, xã hội, của những người chủ tịch… Hành uẩn là khía cạnh thiện ác, của mỗi tâm. Thí dụ nhìn cái đó khởi lên tâm thiện hay là tham, sân thì cái đó là hành uẩn. Thọ uẩn là cảm giác của thân tâm, tưởng uẩn là cái biết dựa trên kinh nghiệm hồi ức, kiến thức. Còn hành uẩn là khía cạnh thiện ác, còn thức uẩn là cái biết đơn thuần của 6 căn. Cái đó ôn lại 1 chút.

Cả 4 danh uẩn.

(13:07)

[11/10/2021 - 09:51 - nghianguyenntn]

Cả 4 danh uẩn không bao giờ tách rời nhau khi chúng đồng sanh thì chúng cũng đồng diệt, cùng biết 1 cảnh và cùng nương 1 thần kinh giống nhau. Khi phân tích thì rõ ràng ngũ uẩn là 4 thứ danh pháp như trong thực tế chúng là 1 khối. Ai học A Tỳ Đàm thì cũng biết 7 tâm sở biến hành xúc, thọ, tưởng, tư, nhất hành, mạng quyền, tác ý. 7 tâm sở này có mặt trong tất cả tâm. Trong trường hợp này tui chỉ nói nhiều về thọ uẩn. Tâm sở thọ trong 5 uẩn và trong 7 tâm sở biến hành như là 1 bộ phận tuyệt đối không thể tách rời với các thành tố khác của danh uẩn. Trước mắt ta nói về chức năng, nhiệm vụ của thọ trong sinh hoạt thân tâm. Chẳng hạn khi quý vị đọc sách, thì mắt của quý vị làm việc, tư tưởng của quý vị làm việc, đôi khi ngón tay của quý vị cũng làm việc, trong 3 thời điểm đó không lúc nào thọ uẩn vắng mặt. Nó có mặt để cảm nhận đối tượng và các tâm sở kia mỗi thứ làm một việc khác nhau.

Trong khuôn khổ bài giảng này thì chúng tui chỉ muốn tập trung nói nhiều về tâm sở thọ thôi. Thứ nhất mình phân tích về ba thọ. Ở trong King Tạng, Đức Phật dạy thân này giống như 1 quán trọ, mà bản thân thọ uẩn chính là 1 người khách trọ. Chỗ này rất là quan trọng. Thân mình lúc nào cũng nằm thừ lừ ra đó. Nhưng thọ, cái cảm giác thì lúc đến lúc đi. Và cảm thọ hồi nãy không phải là cảm thọ lúc này. Chứ đừng nghĩ thọ là khách vãng lai, mình nghĩ chắc nãy nó đi và giờ nó trở về,

không phải. Mà vãng lai là khi nãy thọ là dễ chịu, bây giờ là khó chịu. Và dễ chịu hồi nãy đã biến mất không để lại dấu vết, mà bây giờ là cái dễ chịu. Cái dễ chịu bây giờ rồi nó cũng mất đi, không để lại dấu vết, nó nhường chỗ cho 1 cảm giác khác.

Trong Kinh Agarasutta, Đức Phật dạy thân này là quán trọ, thọ uẩn giống như khách trọ, trong điều kiện thoải mái thì hỷ thọ hay lạc thọ sẽ có mặt, hỷ thọ là cái dễ chịu của tâm, còn lạc thọ là dễ chịu của thân. Ngược lại nếu thân tâm đang tiếp xúc với 1 trần cảnh có vấn đề, hoặc trong não trạng của ta có vấn đề thì khổ thọ sẽ có mặt. Nói thọ có 3 là gồm thọ khổ,(nghe không rõ), thọ ưu của tâm thành một, thọ lạc của thân và thọ hỷ của tâm được gom thành 1. Nếu kể rời ra thì ta có 5 thọ: Khổ, lạc, ưu, hỷ, xả.

Sở dĩ, nói gọn và nói rộng như vậy là thông thường ở 1 người phàm phu khi thân bị khổ thì tâm cũng bị khổ theo. Khi thân được thoải mái, dễ chịu thì tâm họ cũng thoải mái dễ chịu. Ngược lại, khi tâm của họ có vấn đề thì thân của họ cũng dễ có vấn đề. Thí dụ như mình sợ quá, giận quá, tức tối quá thì thân mình, nhịp độ tim cũng nhanh lên, huyết áp cũng tăng lên, người mình đổ mồ hôi, khó chịu hơn. Đó là trường hợp tâm khó chịu thì thân cũng khó chịu. Đó là lý do trong quá trình tu tập thiền Samatha, khi tâm được an trụ thì thân của họ cũng được khinh an. Ta cũng biết thông thường, khổ thọ có mặt trong thân và tâm nhân loại nhiều hơn là các cảm nhận khác, cảm giác khác là vì sao? Là vì ta muốn nhiều quá, muốn đủ thứ nhưng mà cơ hội toại nguyện thì không có nhiều.

Thân, tâm của phàm phu giống như 1 tấm bia, bị đủ thứ nghịch cảnh nhắm vào. Chúng ta biết rằng chữ Dukkha, khi chia ra 2 phần gồm chữ Du là khó khăn, xấu xí, tiêu cực. Kka là chịu đựng, kham nhẫn, chấp nhận. Khi cộng lại thì dukkha là cái gì làm cho thân tâm mình khó chịu đựng, khó kham nhẫn, khó chấp nhận được.

Như vậy chữ dukkha chỉ cái cảm giác mà ta khó kham nhẫn, khó chịu nổi. Khổ hay ưu nói chung có nhiều điều kiện và cơ hội có mặt hơn là hỷ lạc và nhiều lý do khác. Chẳng hạn như ngay cả lúc cơ thể ta đang trong tình trạng khỏe mạnh, mát mẻ, thoải mái, ok nhất chỉ cần nhìn thấy hay là ngửi, nghe, hay là tiếp xúc, hay suy tưởng 1 trần cảnh nào đó mà mình không thích thì sự khổ tâm cũng lập tức có mặt, mà khi tâm đã khổ thì thân không còn nữa. Nghe cái này mình mới thấy, cái khổ thọ, cái đời sống cảm giác của mình nó là cả 1 vấn đề.

Thứ nhất nó là 1 vấn đề thường trực, mà cái cơ hội mình bị khổ cũng rất là lớn. Có nghĩa thân bị khổ, tâm bị khổ đã đành, mà nhiều khi cái thân mình đang rất ok, đang ngồi bờ biển, gió mát, đêm trăng thanh, bờ cát dài, sóng vỗ nhịp nhàng mà chỉ cần mình nhớ lại 1 kỉ niệm buồn là coi như xong. Hoặc mình nhớ đến cái gì đó làm mình giận, hay sợ hãi thì cái bờ biển thơ mộng lúc đó không đủ làm cho mình an lạc nữa. Lúc đó, có gì đó làm cho mình nghĩ, mình run lên không chừng, hoặc nổi da gà, lạnh xương sống không chừng. Nha.

Thọ nào cũng là thọ nhưng điều đặc biệt là ai cũng sợ khổ thọ, nên thiên hạ rất ngại phải nhìn thẳng vào nó. Mà càng có ý trốn chạy nó thì nó lại càng hiện rõ hơn bao giờ hết, mà vì mình quá sợ khổ, mình không muốn bị khó chịu, nên khi mình gặp nó, nó ít mà mình thấy nó nhiều, nặng, nó ngắn thôi, nhưng mình thấy nó rất là lâu, dài. Ông Einstein nói thế này, thuyết tương đối là sao, là ngồi 15 phút ngồi bên cạnh người mình thương nó ngắn hơn 15 phút mình ngồi trên chảo lửa, cũng là 15 phút đó thôi. Nên hành giả khi hành thiền cứ muốn cho mau hết

giờ, thấy cái lưng đau, chân mỏi, rồi thấy thời gian nó lâu hơn, hoặc khi ngồi thiền, có luồng gió mát thổi qua thì họ thích.

Và lát sau, khi không còn gió nữa, họ trông đợi. Và chính vì trông đợi nên mình thấy thời gian trong lúc đợi nó dài. Và chính vì sợ nực, tê, mỏi cho nên thời gian chịu đựng cũng sẽ lâu hơn. Mà kinh nghiệm thiền quán là chúng ta nhìn trực diện nó, đừng thêm bớt, thêu thắt gì hết thì mọi sự sẽ khá hơn và đồng thời tuệ giác dễ xuất hiện hơn. Nhớ cái này nha.

Càng có ý trốn chạy, thì cảm giác khó chịu càng hiện rõ hơn, và như vậy, người ta khổ đến 2 lần. Khổ ngay trong chính cái khổ và khổ trong ý muốn thoát khổ. Muốn thoát mà thoát không được vì duyên chưa đủ thì làm sao mà nó chịu để cho mình thoát. Trong khi đó, hỷ và lạc thì ngược lại, người ta càng kiếm tìm càng mong đợi,trông chờ thì chúng càng hiếm hoi, và thời gian có mặt cũng ngắn ngủi hơn. Chúng chỉ đến khi có duyên và lòng người không bao giờ thấy đủ với chúng. Cái phần này, tui rất muốn quý vị lắng nghe.

Cảm giác thứ 3 là xả thọ. Không khổ cũng không lạc, không dễ chịu, cũng không khó chịu. Vì nó không phải là cái ta sợ hay thích. Nên xả thọ rất khó phát hiện. Kinh nói xả thọ chỉ có thể được phát hiện bằng cách suy luận, như 1 người theo dõi 1 con thú bằng cách theo dõi dấu chân của nó, dấu chân của nó chỗ rõ, chỗ mờ mà đặc biệt khi dấu chân nó giẫm lên một chỗ không thể để lại 1 dấu chân như trên nền đá hay nền xi măng, hoặc trên nền đất cứng, khô, thì coi như mất dấu, qua khỏi chỗ đó thì dấu chân nó bắt đầu rõ ràng trở lại. Người muốn tìm dấu chân thú phải quan sát thật kỹ lưỡng, chỗ nào có thể in dấu chân và không thể in dấu chân. Hành giả chỉ có thể xác định, lúc nào là xả thọ, thì biết lúc này cảm giác không phải là khổ cũng không phải là lạc.

Tùy vào hoàn cảnh, đối tượng mà ta nhận thức, tùy vào cách đánh giá ngoại cảnh mà loại thọ nào xuất hiện trong tâm ta. Chúng được gọi là những khách lúc đến lúc đi. Và nên nhớ, dù là thọ nào cũng luôn là cảm giác thân, tâm khi tiếp nhận trần cảnh. Chúng ta nên đọc thêm Kinh thực phẩm – khajjaniyasutta. Rồi trong Kinh Tương ưng và Kinh Tiểu phương quảng, Trung bộ, để hiểu thêm về thọ uẩn Chánh tạng. Trong Kinh Tiểu phương quảng, giải thích rằng lạc thọ biến mất cũng là 1 cái khổ. Chỗ này sâu một cách đặc biệt. Mình cả đời chạy theo cảm giác, cảm xúc. Có bao giờ mình chịu hiểu, cái mình gọi là khổ có nhiều nguồn lắm. Cái gì làm cho mình khó chịu nó cũng là khổ. Mà cái sự biến mất của cái gì làm cho mình dễ chịu cũng là khổ. Rồi cái sự hạnh phúc cũng vậy, bản thân cái gì làm cho mình dễ chịu thì nó là hạnh phúc, mà biến mất của cái gì làm mình khó chịu, nó cũng là hạnh phúc, nhớ nha. Cho nên sự biến mất của cái làm mình dễ chịu là khổ. Tiếng Pali là viparinamadukkha tức là hoại khổ. Sự biến mất của cái gì khiến mình khó chịu thì là hạnh phúc - viparinamasukkha.

Quý vị coi có buồn cười, mỉa mai hay không? Cả đời mình cứ tưởng hạnh phúc là cái gì đó ghê gớm, tới hồi trong Kinh nói ra thì mình thấy nó nản. Cái sự biến mất của cái gì làm mình dễ chịu đó là khổ, hoại khổ. Còn sự biến mất của cái gì làm mình khó chịu thì đó là hạnh phúc. Nó đang ồn chịu không nổi thì tự nhiên giờ nó im. Cách đây mấy hôm tui ở Florida, cả 2 vợ chồng đi làm hết, ở nhà, cái alarm báo khói nó mắc cái chứng gì tự nhiên nó “mát” nó kêu. Nó kêu chịu không nổi, tui ráng tui chịu đựng, tui không muốn làm phiền người ta mà cuối cùng tui phải gọi phone cho chủ nhà nói kỳ quá. Chủ nhà chạy về. Xui 1 chỗ là lúc về thì nó không thèm kêu nữa. Họ nói không sao, chắc là bị trục trặc cái gì đó, cái họ đi.

Họ đi đúng 15 phút sau là “cô nàng” (alarm) bắt đầu õng ẹo, khêu khích. Lần này nó kêu 2 tiếng đồng hồ, tui chịu không nổi, tui phải bỏ nhà ra sân tui ngồi luôn.

Mà lát sau, tui trở vô uống nước thì thình lình nó tắt. Lúc đó tui mới thấm thía, à thì ra, cái sự biến mất của thứ gì khiến mình dễ chịu thì đó là khổ. Mà cái sự biến mất của cái gì khiến mình khó chịu nó lại là thứ hạnh phúc. Thì ra cái hạnh phúc của mình nó mỉa mai như vậy. Nó phủ phàng, bẽ bàng, nó trẻ con như vậy, nó rẻ tiền như vậy đó quý vị.

Nên ở trong đây giải thích cho mình thấy, cái cảm giác của mình từ nhỏ đến già nó chỉ là sự đấp đổi thôi quý vị, nó đấp đổi. Tức cái này nó phải biến mất để cho cái kia nó có mặt. Mà hôm nay, những gì quý vị nghe được chỉ nghe như con két thôi, con két nói cho con két, nhưng mà khi hành trì thì quý vị mới thấm cái này. Thì ra cái cảm giác này có được bằng sự vô thường của cảm giác khác. Cái cảm giác dễ chịu có được bằng sự vô thường của cảm giác khó chịu. Và cái giác khó chịu có được bằng sự vô thường của cảm giác dễ chịu.

Đặc biệt phải nhớ cái này. Khi thọ khổ biến mất thì đó cũng là 1 thứ an lạc, từ chuyên môn gọi đó là ngoại lạc. Cũng giống như ngoại lạc là sự biến mất của đau khổ. Như vậy, cảm thọ nào cũng đều có do sự vô thường của cái khác, và bản thân chúng cũng tiếp tục vô thường để tạo ra 1 cảm giác khác.

Hành giả tu Tuệ quán (Tứ niệm xứ) phải chắc chắn có lúc phải nhìn lại cái buồn vui, khổ lạc của mình. Cảm giác nào rồi cũng vô thường, khi ta thích cảm giác nào thì thấy nó mau đến và mau đi. Và khi ta ghét cái nào thì ta thấy nó mau đến và lâu đi. Và thường khi ta không chịu hiểu rằng lắm lúc cái được gọi là hạnh phúc chỉ đơn giản là sự vắng mặt của đau khổ như 1 người bị hốc xương hay đau răng khi được chữa khỏi thì tự nhiên thấy hạnh phúc, dù thân, tâm lúc đó không thêm được cái gì, chỉ có bớt cái khổ mà thôi. Nếu hôm nay tui là quý vị, tui sẽ ráng kéo áo những người thân của tui, tui bắt họ phải ngồi xuống bên cạnh tui, để mà nghe cái này.

Về xả thọ, thì 1 vị Thánh ni thời Đức Phật nói rằng xả thọ chỉ là cái gì đó giả hợp, tức là đồ dỏm. Khi mà ta thấy được nó là xả thọ thì lúc đó xả thọ được xếp vào nhóm lạc thọ. Còn khi ta không nhận diện được nó thì nó thuộc nhóm khổ thọ. Là vì sao? Là vì trong đời sống của mình khổ thân, khổ tâm nó choáng một chỗ quá lớn, quá rộng, 98%, cho nên khi mình không nhận diện được xả thọ thì nó bị xếp vào trong đám khổ, còn khi mình nhìn ra nó thì nó thuộc về lạc. Tui ví vụ, một chén cơm thiu, trong đó có 1 hột mè. Chén cơm thiu mà mình ăn vội nữa, nếu nhai ẩu, nuốt ực thì thấy miếng cơm dở ẹc. Nhưng nếu mình nhai kỹ thì thấy có hột mè, hột mè này rất thơm, rất là béo. Nhưng nếu không để ý kỹ, phần cơm quá lớn so với hạt mè cho nên thấy miếng cơm vừa rồi quá tệ, nhưng không để ý trong miếng cơm có hạt mè rất thơm, rất béo nha.

[12/10/2021 - 05:08 - nghianguyenntn]

Xả thọ cũng vậy. Khi mà mình nhận diện được nó thì nó nằm trong nhóm (không nghe rõ), nhưng mà không nhận diện được nó, vì nó quá vi tế đi cho nên nó nằm trong nhóm khổ thọ. Mà người nhận diện được xả thọ này không nhiều, nên nói phần đông thì khổ thọ nhiều hơn các thọ kia vì đối với họ xả thọ cũng là khổ thọ vi tế. Vị Thánh ni nói rằng do có khổ nên người ta mới có cơ hội nhận ra lạc. Cái chỗ này rất là sâu. Hồi này mình nói cái khổ nó có là do sự biến mất của hạnh phúc và hạnh phúc nó có là do sự biến mất của đau khổ, mà ở đây bà còn nói

thêm 1 sự thật phũ phàng nữa, nhờ có khổ mà người ta mới biết hạnh phúc, cái mùi vị nó ra làm sao, trước hết cái hạnh phúc có được là do cái ông kia biến mất đã đành, nhưng mà nhờ cái hồi ức về ông kia, nhờ ổng biến mất nên ông này mới có. Như vậy nhờ hồi ức của ông kia. Nhờ mình từng biết cái khổ là gì, dựa trên cái biết về cái khổ, mình mới cảm nhận được hương vị, giá trị của hạnh phúc. Mà chính vì mình biết rõ hạnh phúc là cái gì, sự dễ chịu là cái gì cho nên khi gặp cái làm mình khó chịu thì mới thấm, ớn chè đậu, mới oải, sợ, chán nó, ngán nó. Nên hạnh phúc có được là từ nền tảng đau khổ, và đau khổ có được là từ nền tảng hạnh phúc. Vì chúng ta từng có ý niệm hạnh phúc cho nên chúng ta mới ý niệm về đau khổ. Vì từng có ý niệm đau khổ nên ta có ý niệm về hạnh phúc.

Như vậy thì 2 thứ này đắp đổi cho nhau. 1 đồng tiền có 2 mặt, không thể nó có mặt hình mà không có mặt số, không thể nó có mặt số mà chối bỏ mặt hình. Một đồng tiền có 2 mặt, 1 huy chương có 2 mặt. Cái gì có phải có trái, thì hai thứ phải trái này nó hỗ tương cho nhau. Do tui mới có anh và nhờ anh mới có tui. Hiểu được cái này thì mình mới hiểu thêm 1 chuyện, thì ra, ngoài cái chuyện vô ngã, vô thường thì đời sống cảm giác của mình nó quả thật mỉa mai và trớ trêu làm sao. Nếu có vui rồi có khổ, thà rằng đừng khổ cũng đừng vui là như vậy đó thưa quý vị.

Bà nói rằng do có khổ người ta mới nhận ra cái hạnh phúc, và từ cái chỗ từng nếm qua hạnh phúc nên người ta mới cảm được cái đau khổ. Do nhận ra cái vô minh người ta mới thấy được cái minh. Thấy được minh thì mới biết vô minh là cái gì. Nói như vậy có nghĩa là ta phải có chánh trí thì mới quán niệm được thọ uẩn. Bởi vì tất cả phàm phu đều không biết gì về thọ uẩn. Ai cũng sống chung ngộ nhận về cảm thọ khi nói rằng tui thấy tui buồn, tui thấy ông đó vui, tui nghe đau mà không hề nghĩ rằng bỏ đi cơn đau ấy thì làm gì có người đau và làm gì có chuyện nỗi đau là của ai. Cái này là chuyện lớn nè. Cái câu này thần chú nè. Không hề có chiếc xe trong đống phụ tùng vì chính đống phụ tùng cộng lại thì mới là chiếc xe. Cái gọi là ông a, bà b là cái sự cộng hưởng tổng hợp các thành tố danh, sắc. Làm gì có chuyện ông này vui, bà kia buồn vì chính nỗi buồn vui ấy được ta gọi là ông a, bà b. Không hề có chiếc xe trong đống phụ tùng, là vì chính đống phụ tùng đó khi cộng lại mới ra chiếc xe, cho nên hồi đó giờ mình cứ tưởng lầm là tui buồn, mình để cái tui riêng, cái buồn riêng. Thật ra chính nỗi buồn đó nó là cái mình tưởng lầm là tui. Rồi mình gọi cái nỗi buồn đó là của tui. Mà làm gì có chiếc xe trong đống phụ tùng, nếu mà lấy từng món ra thì xe nằm ở đâu. Mình không bao giờ chịu hiểu cái đó. Mà chính vì mình nghĩ có 1 cái tôi riêng, cho nên mới có chuyện tôi buồn và tôi bị làm tổn thương, tôi bị xúc phạm , tôi được tôn trọng, tôi được thương yêu, tôi được ve vuốt chiều chuộng, tôi bị bạc đãi hất hủi, tôi bị hành hạ, đày đọa. Mà thật ra cái tôi này chính là bản thân cái sự bị hành hạ, bị đày đọa. Nó chính là cái sự được nuông chiều, được vuốt ve, được yêu thương đó.

Chính Đức Phật dạy cho ta biết được, cái bản chất rốt ráo của cái gọi là cảm xúc và thế nào là hiện hữu của chúng sinh. Trong Kinh Tứ niệm xứ, Ngài dạy ta hãy thấy thọ là thọ chứ không phải thấy thọ trong ta, ta có thọ, thọ là của ta, thọ là ta, ta là thọ, mà Ngài dạy thấy thọ là thọ. Biết khổ là khổ chứ không phải là tui bị khổ vì vốn dĩ cái khổ đó là cái bị mình hiểu lầm là tôi, mình tách nó ra cái tôi riêng rồi cái bị khổ riêng, nên cái khổ bị nhân đôi, nhân ba, nhân tám, nhân 10. Chứ thật ra mình chính là cái khổ đó đó. Hành giả không có thấy rằng tôi đang có lạc thọ, xả thọ, tui đang dễ chịu, khó chịu mà phải nói rằng lạc thọ đang có mặt,

khổ thọ đang có mặt, sự dễ chịu đang có mặt, sự khó chịu đang có mặt chứ không phải là tui đang khó chịu , tui đang dễ chịu, không phải., Bởi vì không hề có chiếc xe trong đống phụ tùng. Vì đống phụ tùng đó cộng lại mới ra chiếc xe. Tất cả buồn vui cộng lại thành ra cái mà mình gọi là tôi. Nó khổ như vậy đó. Mà chính vì nghĩ tôi bị khổ mà cái khổ bị nhân đôi. Tức là trời nóng là 1 cái khổ rồi, mà nghĩ tôi bị nóng thì cái khổ bị nhân lên nữa.

Hai cách hiểu này khác nhau nhiều lắm. Một cái tôi đang dễ chịu, khó chịu. Còn cách 2 là sự dễ chịu đang có mặt, sự khó chịu đang có mặt. Cách 1 là cách nhìn chủ quan, với ý niệm tui là, là của tui, đó là tui vào cái cảm thọ. Cách này hành hạ, đày đọa mình nhiều, cái khổ nhân lên nhiều lần. Còn cách thứ 2 thì cái từ xưa giờ gọi là tôi là đang diễn ra, như vậy thọ quán niệm xứ có mục đích rốt ráo là giúp chúng ta thấy được thật sự bản chất của hạnh phúc và đau khổ.

Ngài Mahasi đã gọi sự ngộ nhận của phàm phu là sự vô tri của trẻ con. Là sao? Một đứa bé khi được bú sữa, được vỗ về, được hôn hít, được ve vuốt thì nó chỉ biết hạnh phúc và không hề nghĩ gì hơn nữa. Không như 1 người lớn, trong những bữa ăn hay những bữa họp mặt vui vẻ với người khác. Họ luôn biết rõ thức ăn là gì, những thành tố hóa chất trong đó là gì, làm sao có được những món ăn này, ăn vào sẽ được gì, bị gì. Và ngay cả những nụ cười người ta dành cho họ, những lời khen tặng mà người khác dành cho họ thì người lớn cũng phải đánh giá lại để mà nghi ngờ, khó chịu, bực mình. Chứ không phải là khen là họ vui đâu nha. Ngay cả khi được người khác âu yếm, ve vuốt, khen người thì 1 người lớn có đầu bình thường cũng không bao giờ hồn nhiên thưởng thức, hưởng thụ những thứ đó mà không cần đến 1 nhận xét, đánh giá, lo toan gì. Phàm phu so với Thánh nhân cũng y hệt như 1 đứa bé so với 1 người lớn. Cái chỗ này rất đặc biệt. Tui dạy mà tui khen hay thì tui không dám, cái đó hèn lắm, nhưng mà chỗ này bắt buộc phải khen, cái chỗ quý vị đang nghe, vì cái này chúng tui chỉ dịch lại thôi. Chúng tui có 2 lý do để đọc. Thứ nhất, nếu giảng sẽ làm mất cái hay của phần chúng tui muốn nói. Thứ 2 sẽ bị sót. Với chúng tui muốn quảng sách chúng tui sắp in, quý vị phải đọc cho bằng được. Và tui năn nỉ quý vị đừng có đem photo cái này chúng tui bán sách không được, mà bán không được là tui không có dịch nữa nha. Bởi vì cơm đâu tui ăn, tui cần có cơm để mà tui dịch Kinh mà. Tui không có chùa, tui không có học trò, đệ tử, tui không có mạnh thường quân, tui không có ai bảo trợ hết. Tui chỉ sống nhờ cây viết và cái đầu của tui thôi. Vì vậy tui bán sách không được, tui chết là quý vị chết. Thân tui chết là tâm quý vị chết. Quý vị liệu đó.

Biết rằng mình đang vui hoàn toàn thì không giống với cái biết rằng cảm giác hỷ lạc đang có mặt. Biết rằng tui đang vui nó không giống với biết rằng niềm vui đang có mặt. Hai cái này nó khác nhau. Cái biết thứ nhất là cái biết bằng ngã tưởng, cái biết sau là cái biết bằng chánh trí. Chỉ với cái biết thứ 2 này thì khi nhìn đau khổ, hạnh phúc chúng ta mới lìa bỏ được ý niệm sai lầm về 1 cái tôi. Có nghĩa là khổ lúc bấy giờ chỉ là khổ chứ nó không bị nhân nữa. Giống như ăn cơm với chén mẻ thì nó chỉ là chén mẻ thôi, còn đằng này mình nghĩ người ta coi thường mình, ghét mình, rồi mới đưa chén mẻ cho mình, lúc bấy giờ cái vấn đề không phải là chỗ mẻ của cái chén nữa mà nó ra 1 đống vấn đề nó kéo theo trong đó. Nó khổ như vậy đó.

Cái tôi ấy có thể là chính ta hay người khác. Trong pháp môn tuệ quán tất cả cảm giác vui buồn, sướng khổ đều phải được quan sát 1 cách trực tiếp và khách quan, cảm giác nào cũng là cảm giác không, không hơn không kém. Và tuyệt đối không nên gắn liền với 1 liên tưởng nào khác không cần thiết. Như là tui thấy

buồn, anh thấy vui… Trong sớ giải Kinh Đại niệm xứ, hành giả nên quán niệm khổ thọ của mình qua 3 câu tự hỏi. Thứ nhất là ai đang cảm thọ, cảm thọ này của ai, cái gì đã tạo ra cảm thọ này. Ở câu 1, hồi đó giờ mình cứ tui khổ, tui đau, tui nóng, tui nực, tui khó chịu, tui tê , tui mỏi, tui nhức. Còn bây giờ không có "tôi". Mình phải xác định ai đang cảm thọ. Ở câu hỏi 1, hành giả phải tự hiểu rằng chỉ có các cảm thọ chứ không có người cảm thọ. Ở câu 2, cảm thọ này của ai, thay vì hồi đó giờ mình nói là "của tôi", nhưng đằng này cảm thọ này là 1 phần của tâm pháp, 1 phần của danh pháp là 1 trong các tâm sở làm nên cái biết của 1 sát na tâm. Ở câu 3, cái gì đã tạo ra cảm thọ này, cách trả lời theo A Tỳ Đàm đó là do sự có mặt của căn, cảnh và thức. Căn ví dụ như con mắt, còn cảnh là (không nghe được). Như vậy khổ thọ hay lạc thọ ở đây là đến từ cơn gió lạnh và từ chiếc áo ấm. Khi nghe 1 tin buồn, bản tin âm thanh đó không thể khiến ta đau khổ nhưng mà cách thức ta nhận thức vấn đề từ tin buồn đó mới khiến ta đau khổ.

Ví dụ như ta đang lu bu làm việc gì đó, người ta nhắn tin "thằng Tuấn, con Loan chết rồi" , mà 2 người đó là bạn rất thân của mình. Thì mình đang lu bu mình không có hiểu được trọn vẹn câu đó. Mình đang chung vô căn hầm để dọn trong đó, mình nghe câu tụi nó chết rồi, mình không có nhận thức được. Tới hồi mình quay ra hỏi ai chết thì nghe "thằng Tuấn con Loan chết rồi" thì lúc đó mình nghe, mình hiểu lúc đó mình mới thấm. Nên bản thân âm thanh đó không đủ để làm mình khổ nhưng lúc mình suy diễn nó ra, bằng những hồi ức, kinh nghiệm, kiến thức, thành kiến, định kiến, biên kiến, từ đó mới lòi ra chuyện làm cho mình vui hay khổ.

Như vậy cảnh của khổ thọ ở đây không phải là những âm thanh ta nghe được mà là cảnh pháp tức là những gì ta suy diễn qua nội tâm của mình. Nói chung cảm thọ phải đến từ các cảnh, đó là cách nói gián tiếp, còn cách nói trực tiếp cũng như giáo lý duyên khởi thì do có lục nhập, do có 6 căn thì có 6 xúc, 6 xúc mới có 6 thọ. Cách nói nào cũng đúng, tuy nhiên đối với hành giả thì cách nói gián tiếp hiệu quả hơn, như nói trái cây có từ cây, có từ hạt giống đều đúng, tùy chỗ mà nói.

Bây giờ nói qua kinh nghiệm, cách thức quán thọ qua 2 trường hợp danh sắc. Danh là tâm, sắc là về thân. Tuệ quán là quá trình thực hiện 2 chuyện, đó là phát hiện để biết rõ danh sắc là "what's this", nó là gì? Và hiện giờ nó "how's it" nó đang ra sao? Tuệ quán chỉ nhiêu đó thôi. Chánh niệm cho mình biết cái gì đang xảy ra và trí tuệ cho mình biết cái đang xảy ra đó là cái gì. Chỉ vậy thôi. Nó là cái gì và nó đang ra sao. Hoặc nó đang ra sao và cái đó thật sự bản chất nó là cái gì. Nhớ như vậy, niệm và tuệ.

Quán thọ qua sắc pháp, tức qua vật chất, tức nhìn vào căn cảnh. Tùy vào căn cơ của hành giả mà lúc dành thời giờ để quan sát thọ qua sắc hay qua danh pháp, lúc thì vầy lúc thì khác. Cái quan trọng là trong 2 cách có thể giúp hành giả nhiều hơn. Giống như vấn đề chỉ quán song tu, có người tu thiền định trước rồi thiền chỉ sau, có người tu thiền chỉ trước rồi tu thiền định sau. Có người trước sau chỉ tu thiền chỉ, tức là tu Tứ niệm xứ chứ không có tu bên thiền định. Trong 3 hạng vừa kể, tức là cái này trước, cái kia sau … trước sau chỉ có 1 thứ thôi, trong 3 cách đó cũng có những khác biệt, thì người tu thọ quán cũng vậy, có người bắt đầu thì quan sát sắc pháp trước, có người quan sát danh pháp trước, có người trước sau họ quan sát có 1 cái họ đắc luôn. Khi nói sắc Pháp, Đức Phật thường chỉ nhắc tứ đại (đất nước lửa gió), 4 cái này phải hiểu theo định nghĩa của Đức Phật, chứ không định nghĩa theo thế thường mình học ở trường lớp, trong từ điển. Đất ở

đây là tất cả những gì nặng, nhẹ, cứng mềm, thô nhám, mịn màng. Còn nước là tất cả những trạng thái ngưng tụ, tan chảy, quến kết, liên kết các thứ lại với nhau thì đó gọi là nước. Lửa là tất cả các nhiệt độ dù là cao, thấp, nóng, lạnh, đo được hay không đo được. Còn gió là tất cả những trạng thái xê dịch, chuyển động, áp suất tức là thúc đẩy.

Khi nói sắc pháp, Đức Phật chỉ nói 4 đại vì đó là nền tảng của sắc, và đề mục này xem ra cũng đơn giản hơn vì ngoài 4 đại còn có thể thấy thêm cái loại sắc pháp khác. Những loại sắc pháp dựa vào 4 đại mà có. Còn khi nói về danh pháp Đức Phật thường chú ý đến 3 thứ: 6 thức, 6 xúc và 6 thọ. 6 thức là cái biết của 6 căn, thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng và suy tư. Còn 6 xúc là 6 cái biết của 6 căn đối với 6 trần. Còn 6 thọ là 6 cảm giác. 6 xúc là sự gặp gỡ giữa căn, cảnh, thức. Còn 6 thọ là cảm giác có được từ sự tiếp xúc đó.

Trong tập sách này chỉ nói nhiều về 6 thọ, đặc biệt nói về thọ quán niệm xứ, và đặc biệt hơn nữa, ngài Xá Lợi Phất sau khi nghe bài Kinh Trường Trảo trong Kinh Trung bộ và chứng quả La Hán với đề tài thọ quán niệm xứ. Đệ nhất trí tuệ và ngài đắc Thánh bằng đề tài thọ quán niệm xứ. Có thể nói rằng, trong 3 đề mục danh pháp vừa kể tức là 6 thức, 6 thọ và 6 xúc thì 6 thọ được xem là rõ ràng nhất, dễ thấy nhất và bản thân tôi cũng thấy như vậy.

Và trong Kinh đại niệm xứ, Đức Phật cũng có xếp riêng 6 thọ vào 1 niệm xứ hẳn hoi. 6 xúc được nhắc đến khi nói về danh pháp, nhưng không được xem là 1 niệm xứ, mà nó phải được kể vào chung với cái thứ danh pháp khác như tâm hay thọ. Thậm chí, khi thuyết giảng sâu rộng về sắc pháp, Đức Phật cũng dành 1 phần để nhấn mạnh về cảm thọ. Vậy thọ dựa vào đâu mà có, nó dựa vào thân mà có. Cả 3 thọ đều lấy thân làm điểm tựa, tiếng Pali gọi là Karajakaya. Bát chánh đạo có 8 nhưng trong công phu tu tập Tứ niệm xứ thì niệm, tuệ, chánh niệm, chánh kiến, chánh tinh tấn được xem là bộ 3 thiết yếu. Bát chánh đạo có 8 thì trong thiền chỉ có 3 cái nổi bật: Chánh niệm, chánh kiến và chánh tinh tấn. Còn tập trung về đề mục thì cần chánh định. Còn để không hiểu lầm, hiểu sai, tầm bậy thì không thể thiếu chánh kiến và chánh tư duy. Còn với 3 chi đạo còn lại, chánh ngữ, nghiệp, mạng thì nó là giới, làm nền tảng cho định. Như vậy, tu quán cần bát chi đạo, 8 tánh đạo, nhưng mà điểm nổi bật thì có trí tuệ, tinh tấn và chánh niệm.

Hành giả cần nhớ trong mỗi giây hiện tại, ta chỉ có 1 cảm thọ, và có ai đó hỏi rằng, cảnh của thọ quán niệm xứ là gì, có bao nhiêu thứ, ta chỉ việc trả lời rằng cảnh thọ quán chỉ có 1 mà thôi, đó là bất cứ thọ nào đang có mặt. Nhớ, bất cứ cảm giác nào đang có mặt thì đó chính là đề mục của hành giả thọ quán niệm xứ. Dù đó là dễ chịu hay khó chịu, tâm ghi nhận cảm thọ đó (không nghe rõ). Tâm b biết tâm a thì tâm a là cảnh và tâm b là tâm biết cảnh. Tâm b phải được tâm c biết. Và lúc bấy giờ tâm b nó là cảnh của tâm c. Mà tâm c nó là cảnh của tâm d. Toàn bộ thế giới này chỉ có 2 thôi. Cái bị biết và cái biết. Toàn bộ thế giới này chỉ gồm có 2 thứ. Cái biết và cái bị biết, cả 2 đều vô thường. Nên nhớ là tâm ghi nhận cảm thọ là cảnh mà tâm ghi nhận cảm thọ đó cũng được xem là cảnh.

(51:37)

[13/10/2021 - 12:09 - nghianguyenntn]

Như vậy khi quán thọ ta phải ghi nhận luôn cái tâm nhận biết nó. Nên nhớ không bao giờ có 2 thọ cùng lúc xuất hiện, nhưng thọ ta biết được ở tâm trước thì không hẳn là giống thọ ở tâm ghi nhận nó. Mỗi thọ, cảm giác chỉ tồn tại trong 1 sát na

và mất đi để cái cảm giác sau có thể xuất hiện. Việc hành giả phải làm là ghi nhận đầy đủ không bỏ sót. Như vậy trong việc quán chiếu cảm thọ, ta có 3 việc phải làm, thứ nhất là biết rõ thọ, cảm giác nào đang xuất hiện, thứ 2 chúng đến từ đâu và thứ 3 là làm thế nào để quan sát nó mà không bị ràng buộc vào nó. Từ bây giờ, chúng ta sẽ bàn sâu về 3 vấn đề này.

Theo ngài (không nghe được) hành giả tuệ quán nếu không tu samatha trước, tức là không cận định hay chứng thiền, thì nên quán sắc pháp trước rồi danh pháp sau. Hành giả chưa từng tu samatha khi tu thọ quán niệm xứ thì nên quan sát sắc pháp trước. Xem trong Kinh điển, khi nhắc đến cận định và kiên cố định trong việc tu tập chỉ quán nói chung nhưng ta phải hiểu rõ rằng Kinh điển gồm toàn những pháp thoại được thuyết giảng trực tiếp cho những người thượng căn.

Thời Đức Phật cái chuyện người ta có cận định và các tầng sơ, nhị, tam, tứ thiền nó dễ ẹc, quơ tay là dính. Còn thời này, nghe tới cận định tui trừ những người hiểu lầm, thì có thể nói rất hiếm, mò không ra. Thời Đức Phật thì những người khiêm tốn nhất cũng tìm rất dễ (đắc cận định). (không nghe rõ) Trong trường hợp những người không có 1 trong 2 loại định này thì vẫn có thể tu chứng tuệ quán như thường. Nghĩa là họ chỉ cần sát na định là khả năng tập trung trong từng giây. Hãy nhớ cảnh đề mục thay đổi liên tục, cái gì cũng vô thường. Cảnh trước có thể là do sắc hay danh, cảnh sau có thể là danh hay sắc, nhưng hành giả phải luôn lưu giữ được khả năng tập trung của mình cho được liên tục.

Đem so sánh sát na định sẽ không bì được với 2 loại định kia nhưng trong thực tế 2 loại định kia chỉ là điều kiện gián tiếp cho pháp môn tuệ quán. Còn điều kiện trực tiếp là sát na định. Tức khả năng ghi nhận linh hoạt, bén nhạy. Cái này phải nói để sợ bà con hiểu lầm, cái người đắc sơ, nhị thiền nghe oai chứ tới lúc họ tu Tứ niệm xứ thì họ cũng quay xuống dùng sát na định, tức khả năng tập trung ngắn hạ. Bởi khi họ nhập định thì họ đâu còn biết cái cảnh nào khác ngoài ra cái đề mục hơi thở hay đề mục Xanh, đỏ, vàng, trắng chứ họ đâu còn biết khía cạnh thiện ác rồi vô thường, khổ, vô ngã, nhân quả, nhân duyên, họ không biết. Nhớ nha.

Sở dĩ Đức Phật kêu gọi mình tu thiền trước là vì để mình lấy được khả năng định tâm của người kia, bởi vì sát na định có 2 trường hợp, sát na định trước sau chỉ là khả năng tập trung ngắn hạn thôi. Sát na định của người đắc định nó khác với sát na định của người chưa từng đạt định. Ví dụ, bạc cắc thằng cha nhà giàu nó không giống bạc cắc của người ăn mày. Của người ăn mày thì ngày kiếm được vài nắm thôi, còn bạc cắc của thằng cha nhà giàu là bởi vì ra ngoài ngân hàng đổi, có thùng này qua thùng kia, tấn này qua tấn nọ. Hai cái khác nhau. Nhưng có những trường hợp mình đậu xe bên Âu Châu, mình phải xài bạc cắc, nhất là Châu Âu còn Mỹ thì tui chưa có kinh nghiệm đậu xe bằng bạc cắc, nhưng bên Châu Âu – bên đó tui không có lái xe nhưng mà tui biết chuyện đó, tức là có những chỗ đậu xe phải xài bạc cắc, dù là tỷ phú, nhưng vô chỗ parking bắt buộc anh phải quên đi 80 tỷ trong nhà bank. Không ai đậu xe mà nhớ chuyện đó hết, lúc đó phải mò trong túi, lấy ra được mấy đồng xu nhét vô trong cái máy.

Ở trong phụ sớ, nói rằng không có sát na định thì không thể tu tập tuệ quán. (tiếng Pali) Có nghĩa là không có 2 loại định kia thì ta vẫn có thể tu tập được tuệ quán, nhưng ta không thể tu tập tuệ quán nếu thiếu sát na định. Nó tuy ngắn ngủi nhưng mà nó sinh động, đủ nhanh để kịp thời ghi nhận những biến chuyển của danh sắc. Cảnh của đề mục thiền chỉ trước sau chỉ là một, định càng sâu

càng tốt. Cận định tốt hơn sát na định, kiên cố định tốt hơn cận định, riêng cảnh đề mục trong thiền quán thì lại khác. Định cần thiết nhưng phải linh hoạt vì cảnh tuệ quán trước sau khác nhau.

Tui mong rằng, bữa nay cô Giọt mưa đừng bỏ mất 1 đoạn nào hết – rất quan trọng. Sở dĩ hành giả chuyên tu thiền quán được gọi là tu thiền khô, bởi vì khi ta tu tập thiền chỉ thì được hỷ, khinh an từ các tầng thiền định. Nhưng ở pháp môn tuệ quán thì hành giả vất vả nhiều hơn là an lạc. Cảnh danh sắc luôn thay đổi. Và điều là cảnh tam tướng nên hành giả không có khả năng chìm sâu trong an lạc như trong thiền chỉ. Ở đây an lạc nếu có là do phiền não vắng mặt, ngoài ra nếu không phải là cảnh phiền não thì cũng là cảnh tam tướng, hành giả làm sao mà có thể an lạc được với chúng được. Cảm giác thường trực ở hành giả tuệ quán luôn là chán, sợ, lãnh đạm trong cảnh mà mình ghi nhận.

Ở thiền chỉ, tâm dán chặt vào cảnh để tìm sự an lạc nhưng mà ở thiền quán thì hành giả phải phát hiện cho bằng được cái bản chất bất toàn bất ổn trong cảnh để mục để từ đó không còn thương thích ghét, sợ, bất mãn nữa. Thiền chỉ là để cột vào, thiền quán là để tháo ra. Thiền chỉ được Đức Phật tán thán khi nó là nền tảng của thiền quán. Khi ai xem nó là cứu cánh thì đã sai đường rồi. Trong Kinh nói người tu samatha trước tu quán giống như qua sông bằng bè, còn chỉ tu quán mà không tu thiền chỉ thì giống như qua sông bằng cách lội trực tiếp xuống nước.

Cái quan trọng là ta phải hiểu cái bè là cái bè. Mục đích dùng bè là qua sông chứ không phải là ăn đời ở kiếp với cái bè, lấy nó làm niềm vui, lẽ sống. Mấy cái này bắt buộc phải nhớ. Pháp môn tuệ quán đôi khi bắt đầu với sắc pháp nhưng ta phải luôn nhớ bước thứ 2 phải qua danh pháp. Phải hiểu rõ sắc pháp 1 cách tinh tường, thì ta mới thấy được mối quan hệ mật thiết giữa sắc và danh. Thọ uẩn của chúng ta luôn gắn liền với tấm thân này, nên nếu bắt đầu quán thọ với danh pháp thì sau đó ta cũng quay lại với sắc pháp mà thôi. Tôi nhắc lại, trong pháp môn thọ niệm xứ, ta phải chú ý đến 2 cảnh đề mục.

Trước hết là đối tượng danh sắc, thứ 2 là tâm ghi nhận cảnh danh sắc ấy. Nói rõ hơn, ta biết cái cảm giác nào đang có mặt và tiếp theo cũng phải biết cái tâm đang ghi nhận ấy là tâm gì, thọ gì, cảm giác gì. Ta có thể đọc thấy vấn đề này trong Thanh tịnh đạo qua câu Pali sau đây: (không ghi được) Tâm biết cảnh và cái cảnh được tâm biết đều phải được ghi nhận như nhau. Cái bị biết ở đây chính là đối tượng danh sắc đang diễn ra tức cảnh hiện tại, còn cái tâm biết cảnh ở đây chính tâm ghi nhận cảnh danh sắc ấy. Ở đây đều là cảnh cần được ghi nhận như nhau. Như vậy hành giả ở đây có tới 3 cảnh đề mục phải ghi nhận: 1 là cảnh danh sắc đang sinh diệt, 2 là sự biến mất của tâm biết cảnh ấy, 3 cả cái tâm ghi nhận, tâm tuệ quán kia cũng tiếp tục là cảnh phải được ghi nhận. Cứ như vậy mà đi đến vô tận.

Như đã nói, hành giả khi không từng tu thiền chỉ khi tu thiền quán nên bắt đầu với sắc pháp. Sắc pháp đầu tiên hành giả phải ghi nhận cho thuần thục, lão luyện đó chính là 4 đại, sau đó là các sắc y đại sinh, tức những sắc pháp dựa vào 4 đại mà có. Sau đó là danh pháp trong quan hệ trực tiếp với sắc pháp. Không phải danh pháp nào ta cũng có thể ghi nhận vì ta cũng biết danh pháp gồm 121 tâm, 52 tâm sở. Trong đó, ta chỉ có thể ghi nhận được tâm pháp hiệp thế. Đối với tâm thiền cũng vậy, người không có chứng thiền thì làm gì có tâm thiền để mà quan sát.

Ở trong chánh Kinh Đức Phật Ngài dạy biết rõ đây là tâm thiền, biết rõ đây là tâm siêu thế nhưng mà nói cho các bậc nào kìa, chứ còn mình làm gì có mấy cái đó mà nhìn. Nên khi mình tu Tứ niệm xứ, mình chỉ có tâm dục giới thôi, mình chỉ có tâm thiện dục giới thôi, rồi mình có tâm bất thiện thôi. Nó khỏe chỗ đó. Khỏe ở chỗ mình không có tâm thiền với tâm Thánh để mình quan sát, nó sướng ở chỗ đó, sướng ở chỗ mình còn phàm, nên cảnh để mình nhìn ít lắm. Hữu học thì nhiều lắm, hữu học thì có phiền não, có tâm thiền… mình thì khỏe lắm, mình đâu có mấy cái xịn xịn, đầu mình toàn là rác không à. Sướng lắm, mình chỉ ngồi đếm rác thôi, chứ không có vàng ngọc để mà đếm.

Việc ghi nhận cảnh danh sắc trong pháp môn tuệ quán chỉ là sự âm thầm ghi nhận, không phải niệm ra tiếng. Mình quán chiếu mình biết nó chứ không có niệm ra tiếng. Bởi cho nên mình nghe ai mà tu hành mà cứ lâm râm là mình biết là chưa tới. Thứ mà ra tiếng là chưa tới. Việc ghi nhận cảnh danh sắc trong pháp môn tuệ quán chỉ là sự âm thầm ghi nhận, lặng lẽ ghi nhận, không phải niệm ra tiếng. Và để ghi nhận trong 1 trạng thái tâm đang xuất hiện thì hành giả phải chú ý đến 3 khía cạnh. Xúc nào trong 6 xúc, thí dụ khi nghe thì biết đó là nhĩ xúc, còn ngửi là tỷ xúc. Phải biết rõ. Thọ nào trong 5 thọ, biết rõ, đây là khổ lạc ưu hỷ xả và thức nào trong 6 thức, biết đây là nhãn thức, đây là nhĩ thức. Có chú ý đến xúc thì việc quán tâm hay thọ hay thức mới trở nên dễ dàng hơn. Chẳng hạn khi mắt nhìn thấy cái gì thì ta phải hiểu ngay lúc đó có sự góp mặt của 3 thứ: nhãn thức, thần kinh nhãn và cảnh sắc. Sự hợp mặt này được gọi là xúc. Xúc có mặt cùng lúc với 3 thứ đó.

Người học A Tỳ Đàm còn biết thêm cái gọi là nhãn xúc không chỉ giai đoạn tâm nhãn thức có mặt mà còn kéo dài ra mấy sát na tâm trước và sau đó nữa như khai ngũ môn, tiếp thu, quan sát, đoán định. Nói theo Tạng Kinh thì đơn giản hơn. Chính sự tác ý trong suốt quá trình ghi nhận cảnh sắc mới giúp cho nhãn xúc có mặt đầy đủ. Đó là lý do điều kiện của nhãn thức gồm có 4. Để mình thấy được cái gì đó thì phải gồm 4 điều kiện. Một là thần kinh nhãn, chứ người mù là thua. Người mù họ không có thần kinh thị giác. Hai là phải có cái để nhìn. Thứ 3 là ánh sáng thích hợp chứ mà nó chói quá hoặc tối thui thì làm sao mà thấy. Thứ 4 là phải có sự chú ý. Nhiều khi mình đón ai ở phi trường, mình cứ lo ngẩn ngẩn ngơ ngơ, người ta đi ngang trước mặt mình mà mình không thấy. Hoặc mình đi chợ mà đi chung với ai cứ lo chat chat, ngẩn ngẩn ngơ ngơ là bị lạc nhau giữa chợ đời bao la đó là chuyện bình thường. Bởi vì thiếu sự chú ý.

Nên trong Kinh điển nguyên thủy Đức Phật chỉ nó 2 điều kiện căn bản đó là nhãn căn và cảnh sắc thôi. Bởi vì Ngài nói gọn, trong chú giải thì kể cho đủ. Đó là thần kinh thị giác, cái để nhìn, ánh sáng đầy đủ, phải có sự chú ý. Nhưng trong kinh Điển nguyên thủy, Đức Phật Ngài chỉ nói 2 điều kiện căn bản, Ngài nói gọn thôi. Đó là mắt và có cái để nhìn.

Khi điều kiện hội đủ thì gọi là xúc, mà xúc ở đâu thì cảm giác, tức là thọ cũng có mặt ở đó. Dù trên công thức của giáo lý duyên khởi thì ta nghe nói xúc duyên thọ giống như xúc phải có trước, thọ có sau. Trong khi đó, công thức trên không hề nói đến chuyện trước sau, mà chỉ xác định rằng do có cái này mới có cái kia. Giống như ánh sáng có mặt thì bóng tối biến mất. Bóng tối có thì ánh sáng không có. Mình nghe vậy tưởng có cái trước cái sau, không phải, hai cái này có cùng 1 lúc. Ánh sáng xuất hiện thì bóng tối biến mất. Ở đây mình nghe nói xúc duyên thọ, tưởng có cái trước cái sau chứ không phải, nó cùng 1 lúc.

Chẳng hạn khi tâm nhãn thức có mặt thì phải có tâm tiếp thu đi theo phía sau để đón nhận cảnh sắc. Sau đó là tâm quan sát đón định, 7 tâm tổng lực và đôi khi còn thêm 2 na cảnh. Chỗ này mà trong room không học A Tỳ Đàm thì nghe cái này bể óc. Chỉ riêng tâm nhãn môn thì vẫn chưa đủ, ngay sau đó ta còn cần ít nhất là 4 tâm lộ. Cái này tui phải giảng chút. Nếu mình không học A Tỳ Đàm, mình cứ tưởng, nghe 1 cái đùng thấy thằng bé đốt pháo, mình tưởng đơn giản vậy chứ không phải. Trong A Tỳ Đàm, mình nghe 1 cái đùng, (process of mind) cái quá trình tâm thức diễn ra để mình nghe tiếng động. Mình hoàn toàn không có giật mình. Nếu chỉ là cái nghe không thì mình không có giật mình. Còn chuyện mình giật mình là do một loạt tâm sau, vô số tâm sau nó xuất hiện để nó làm chuyện giật mình. Rồi từ cái giật mình đó mình liếc ra mình thấy thằng bé nó đang đốt pháo. Ngay trong cái thấy đó không có giận, nhưng mà sau cái process đó (tiến trình) thì 1 loạt tâm xuất hiện để nó đánh giá, nhận thức vấn đề là thằng bé này nó đốt quá gần mình. Thay vì đốt 1 lần, 1 băng pháo, đằng này lâu lâu nó cứ cắc cùm cắc cùm, nó vứt tùm lum hết trơn, nó làm cho người khác sợ, làm người khác hết hồn. Mình nghĩ như vậy mình mới giận nó. Như vậy, chỉ nghe không thì chưa đủ sợ, mà cái loạt tâm sau mới làm cho mình giật mình. Rồi từ cái giật mình, mới liếc mắt ra, thì cái liếc không đủ để mình sợ, mà phải đợi trong cái thức thứ 6, cái ý thức phân tích này nọ, nó đánh giá vấn đề, rồi mình mới qua giận. Nghe chưa đủ sợ mà phải để tâm đánh giá mới sợ. Rồi nhìn chưa đủ giận, mà phải đánh giá rồi mới giận thằng bé. Mà tất cả cái này nó diễn ra trong tích tắc. Các vị hình dung dùm tui đi. Các vị đang đứng, các vị nghe cái đùng. Tui quay ra các vị thấy thằng bé, các vị giận. Các vị thấy đơn giản quá. Tức là cái giận này do mình nghe. Nghe khác, giật mình là chuyện khác. Thấy khác, giận là 1 chuyện khác. Phải quan sát cái đó mới thấy cái thân này, cái tâm này nó vốn dĩ không phải là tui, không phải là ta mà nó là sự cộng ghép của vô số thứ rời rạc giống như là một chiếc xe mình tưởng nó là chiếc xe mà thật ra nó là 1 đống phụ tùng thôi.

Tui nhắc lại, không hề có chiếc xe trong cái đống phụ tùng, bởi vì chính đống phụ tùng đó ghép lại mới làm nên chiếc xe. Bản thân chúng ta là những gì khó chịu, dễ chịu chứ những cái khó chịu, dễ chịu là của "chúng ta" là sai bét. Sau khi tâm nhãn thức có mặt thì phải có tâm tiếp thu, quan sát đón định (không nghe được) để mà nó đánh giá vấn đề … 4 tâm thưởng thức, gặm nhấm cái cảnh nó ra sao. Và đôi khi thêm 2 na cảnh nữa có nghĩa là cái cảnh nào nó rõ quá, nó lớn quá thì cái biết mình kéo dài lâu hơn, thì nó thêm 2 na cảnh. Chỉ riêng tâm lộ nhãn môn chưa đủ, chỉ riêng cái thấy thôi chưa đủ, mà ngay sau đó chúng ta phải có 1 loạt tâm thức khác để mà đánh giá, nhận xét vấn đề để từ đó mà nó thích hay là ghét, hiện hay là bất thiện. Vì tâm sanh diệt rất là mau nên sự có mặt của cảm thọ cũng rất chớp nhoáng. Đến đây thì đã hiểu vì sao khi nó đến pháp môn quán thọ thì ta phải nói đến 6 xúc, 6 thọ và 6 thức. Khi chú ý đến 3 khía cạnh này thì tâm ta mới kịp thời theo dõi cảm thọ, cảm giác của mình. Vì vấn đề ở đây, lúc này chỉ còn là con số 3. Ta không thể đủ nhanh ghi nhận từng sát na trong mọi lộ tâm. Lộ tâm có nghĩa là process of mind.

Pháp môn quán thọ có 2 điểm đáng chú ý. Thọ là 1 thứ danh pháp dễ nhận diện mà thông thường nó cũng là điều kiện trực tiếp để tham ái có mặt. Từ thọ, cảm giác thì người ta mới nảy sinh ý niệm thích thú và đi tìm cái tôi trong từng khoảnh khắc ghi nhận 6 cảnh. Đó là lý do vì sao ta có thêm công thức: ái duyên thủ. Thọ chính là cửa ngõ dẫn đến tham ái, nên nếu ở giai đoạn cảm thọ ta có chánh niệm tỉnh giác thì ái sẽ không có cơ hội xuất hiện. Ông nội sinh ra bố

mình, mà nếu bố mình vô sinh, má mình vô sinh thì làm gì có mình. Truyền đến đời con thì làm gì có đời cháu nhưng chính vì má mình và bố mình không vô sinh cho nên mới lòi ra mình. Mà nếu mình tiếp tục không vô sinh thì mình tiếp tục lại có con nữa. Ở đây vấn đề nó như vậy, cho nên đối với người có chánh niệm tỉnh giác, họ khó chịu họ biết là khó chịu, họ không để tâm sân đó đi ra. Dễ chịu họ biết đó là dễ chịu, họ biết đó là tâm thiện chứ không để cho ái đi ra. Còn người không tu thì sao, lục căn biết lục trần thì nó thành ra xúc. Mà xúc nó sanh ra cảm giác, rồi cảm giác sanh ra thích hay là ghét. Là từ đó nó ra phiền não. Và từ đó nó ra nhân sanh tử. Nhớ nha.

[13/10/2021 - 11:51 - nghianguyenntn]

Đó là vì sao ta có thêm công thức ái duyên thủ. Rồi từ thủ, dùng 1 hình ảnh tôi rất là thích đó là đắm và đuối, tham ái là đắm và thủ là đuối. Đắm chưa có chết mà đuối mới chết. Thủ là giai đoạn nặng của ái, mà chính có thủ nó mới có tâm tái tục. Mà từ tâm tái tục mới có chuyện đầu thai, tái sinh, mà từ đầu thai tái sinh đó mới có chuyện hiện hữu ở đời, rồi nó có chuyện sầu bi khổ ưu não. Thương phải xa, ghét phải gần, muốn mà không được. Nhớ, đó là 3 cái khổ căn bản.

Gần cái mình ghét, cái mình sợ. Xa cái mình thương, cái mình thích. Cuối cùng đúc kết lại là muốn mà không được thì được gọi là khổ. Mà tất cả cái đó đi từ cái thọ. Thọ là cái cảm giác mà nó *tuôn ra (*nghe không rõ) chỗ đó. Cảm thọ không phải là đối tượng loại trừ, nó không phải là thứ ta phải chấm dứt nó, mà nó là cái cần được nhận diện. Cái tội là tội ở chỗ ái, tham ái, chỗ sân hận, chứ cảm giác khó chịu, dễ chịu nó không phải là đối tượng để mình coi nó là phiền não, mà nó là cái để mình quan sát. Bởi vì nó là khổ đế. Nói chi tiết về mặt cảm giác, thọ có 3 và có 5, riêng ở bình diện thuộc tính rốt ráo, vượt ngoài khuôn khổ cảm giác thì cảm thọ nào cũng bị xem là khổ. Khổ ở đây có 3.Tức là sự khó chịu, nó là khổ. Mà sự vắng mặt của dễ chịu cũng là khổ. Mà bản thân cái sự có mặt của khó chịu, dễ chịu nó cũng là khổ. Chỉ cần có mặt là khổ vì chính sự có mặt nào cũng vô thường. Mà cái gì vô thường thì nó là khổ. Cho nên Đức Phật Ngài dạy rằng. Bất cứ cái gì được cảm nhận thì nó đều là khổ hết. Nó không khổ vì khó chịu thì nó cũng khổ vì vô thường . Cho nên Đức Phật Ngài dạy là (* Tiếng Pali) bất cứ cái gì được cảm nhận thì cũng là khổ, cũng nằm ở trong khổ. Ngài xài rất rõ. Cái gì được cảm nhận thì cũng nằm trong biển khổ. Nói như vậy lạc hay xả thọ cũng đều là khổ. Học Đạo thì phải học cho kỹ. Lúc nào phải hiểu nghĩa nào nên không được lấy cái biết hạn chế của mình là thước đo tuyệt đối cho mọi trường hợp, chẳng hạn như có lúc ta phải biết, thọ có 6, hoặc là 3. Trường hợp tất cả cảm thọ được gộp chung là… có lúc thọ có 3: khổ, lạc, xả. Có lúc được kể là 5: Khổ, lạc, ưu, hỷ, xả. Có lúc được kể là 6: nhãn thọ, nhĩ thọ… Có lúc chỉ kể là 1: cảm giác. Hoặc có lúc thọ được kể là thọ khổ thôi. Lúc bấy giờ phải hiểu khổ ở đây là hành khổ.

Khổ có 2 nghĩa: cảm giác khó chịu của thân, tâm hoặc sự bất toàn của thân, tâm đều được gọi là khổ. Cũng giống như trong chén cơm thiu, người ta dồn vô trong đó rất nhiều đồ ăn dư, thì trong đó cũng có cái, thiệt ra nó cũng chưa phải là đồ thiu nhưng vì dồn hết vô trong đống tô cơm thiu đó cho nên tất cả đều được gọi là tô cơm thiu, thì trong đó có 1 vài món nó không thiu nhưng nó nằm trong đó nên được kể là chén cơm thiu nói chung. Ở đây cũng vậy, có những trường hợp mình xé nó ra đây là thọ khổ, thọ lạc, nhưng xét trên bình diện tất cả có mặt là vô ngã, vô thường thì lúc bấy giờ cảm giác nào cũng được xem là khổ hết. Khổ ở cái nghĩa bất toàn, bất an.

Nói như vậy lạc, xả cũng đều là khổ trong ý nghĩa này. Ngay thời Đức Phật cũng có người chỉ nghe 1,2 pháp thọ rồi sinh thắc mắt rồi ngộ nhận. Có người chỉ biết có 2 thọ hoặc là họ nghe giảng 3 thọ, 5 thọ rồi mai mốt họ nghe tới 6 thọ, họ nghe tới mấy chục thọ thì họ thắc mắc và ngạc nhiên bởi vị họ học không kỹ. Ngay cả câu này, Đức Phật dạy cho ngài (tiếng Pali): Ai thấy pháp thì người đó thấy ta, ai thấy ta thì người đó thấy pháp. Vì hiểu câu này 1 cách cực đoan và chật hẹp nên nhiều người cho rằng thờ lạy tranh, tượng Đức Phật là không cần thiết. Hiểu như vậy là không được. Vì kinh nghiêm trang của Bắc Tông có câu: lấy âm thanh mà cầu ta thì đó là tà đạo, không thấy được ta. Nghe câu đó trong trường hợp thì đúng. Nhưng không chỉ vì câu đó mà mình phủ nhận toàn bộ thờ tranh tượng của Đức Phật thì là hiểu sai. Có nghĩa là tu hành phải thờ tranh, tượng thì đó là sai. Mà cho rằng 2 thứ đó không cần thiết thì cũng là 1 cực đoan khác. Quý vị nhớ.

Ví dụ như thằng Tèo nó quá mê tiền, chỉ biết mê tiền thì má nói tiền bạc là phù du, là vật ngoại thân, người con của còn, chứ của còn chưa chắc người còn, mà sống chỉ biết tiền thì con sống với ai, nhớ nha. Rồi sau này nó mất thì sao con sống. Đời sống còn những giá trị khác ngoài đồng tiền. Đó là thằng Tèo. Còn thằng Tí quá phí, nó xài coi như bạc mạng, xả láng sáng dậy sớm, không biết đến ngày mai thì má nó cũng nói thế này (má của thằng Tí và Tèo). Thì thằng Tèo quá mê tiền, bả nói khác, nhưng đối với thằng Tí bả lại nói khác. Bả nói: Trời đất ơi, mày xài kiểu này chắc chết quá Tí ơi, mai này ba má đi rồi, rồi ai lo cho con nữa, ai mà sống đời lo cho con, con phải dành dụm chứ. Tương lai rồi mai này có vợ, có con rồi chưa kể bệnh hoạn, tuổi già cô đơn, rồi không có người thân thì lúc đó ai lo. Lúc đó tiền nó lo cho mình đó con à, trời đất ơi, không có tiền ra đường không có dám ngửa mặt nhìn ai hết. Nhớ nha, tiền không phải là vạn năng mà không có tiền thì rất nhiều thứ trở nên bất năng nha con. Thì mình thấy rõ ràng 2 câu nói này nó mâu thuẫn nhau nhưng tùy trường hợp mà mình hiểu cực đoan là chết. Mình cứ nghe câu bà má nói với thằng Tèo mà mình coi thường đồng tiền là cũng bậy mà mình cứ ôm câu bà má nói thằng Tí, mình khư khư giữ tiền thì cũng bậy. Nhớ nha, trong room ở đây ai cũng trên 18 tuổi hết rồi, mà tui giải thích rõ quá quý vị tự ái, mà không giải thích thì hiểu lầm, khổ vậy đó. Cho nên đó là lý do mình phải tu tập niệm xứ cho bớt hiểu lầm.

Nhiều người cho rằng việc thờ lạy ảnh tượng của Đức Phật là không cần thiết vì họ cho đó là làm ngược lời của Phật, lẽ ra họ phải biết thêm rằng, bất cứ hình ảnh nào có thể gợi ý về nhân cách Đức Phật cũng là hình ảnh đáng được chiêm ngưỡng. Lúc bấy giờ đó là chuyện cần thiết.

Trở lại vấn đề Thọ quán niệm xứ, khi nó thọ nào cũng là đau khổ thì ta phải hiểu rằng ở đây không có khía cạnh cảm giác mà nhằm vào khía cạnh vô thường của các thọ, mà chữ khổ ở đây phải hiểu là sự bất toàn, bất ổn. Cái gì vô thường thì cái đó bất ổn, bất toàn như nói thằng bé đó sống khổ, thì khổ ở đây không chỉ riêng về vấn đề cảm giác của nó mà bao gồm cả tương lai bấp bênh của nó nữa. Cái chữ khổ ở đây mình phải hiểu theo nghĩa là nó đang khó chịu là chưa chắc.

Đành hẹn quý vị vào ngày mai, nó quá nhiều.

Chúc các vị 1 ngày vui.

Hết.

DN.29-Kinh ĐẠI NIỆM XỨ -22.5- - THỌ QUÁN NIỆM XỨ-tt-160908 - TK TOẠI KHANH

THỌ QUÁN NIỆM XỨ (2) 08.09.2016

<blockquote>Kalama tri ân bạn nghianguyenntn ghi chép.</blockquote>

[14/10/2021 - 12:09 - nghianguyenntn]

Mình cần biết tất cả các chi tiết về cái gọi là thọ uẩn thì mình mới có thể quan sát, quán chiếu, nhận diện, có được sự lợi lạc từ sự quán chiếu đó, chứ mình cứ mơ hồ thì cũng không đi xa được. Chưa kể là đi lộn, đi sai đường.

Đối với hành giả tu tập pháp môn quán thọ, thì có tất cả là 4, thân, thọ, tâm, pháp. Thì thân đã học xong. Và cũng nói thêm cái chữ xong rồi ở đây có nghĩa là 1 mức tương đối thôi, mai này khi học qua Trung bộ thì gặp lại bài Kinh Tứ niệm xứ thì chúng ta sẽ quay lại. Thì chúng tui cũng nói rõ luôn là cái thân quán mà quý vị được nghe nó chưa có hết, chẳng hạn như về hơi thở. Chưa hết vì 1 phần sẽ nằm trong cuốn sách chúng tui sẽ in, 1 phần nữa là kinh nghiệm của các thiền sư thì biết học sao cho hết. Nên 1 phần căn cứ trong chú giải, 1 phần trong các sách thiền, chỉ 1 phần căn bản thôi. Chứ riêng phần hơi thở chúng ta phải học riêng có khi 1 tháng.

Đối với hành giả tu tập pháp môn quán thọ, trong quán niệm xứ, có nhiều cách kể, nhưng mình phải biết về thọ, nhưng trong trường hợp hành giả không phải là người tinh thông giáo lý, hoặc hành giả muốn đơn giản thì chỉ cần quan tâm đến 2 thọ thôi, đó là thân thọ và tâm thọ. Thân thọ tức là những cảm giác trên tấm thân sinh lý của mình, nóng, lạnh, ngứa, tê, mỏi, mát, thoải mái, dễ chịu. Còn tâm thọ là cảm giác vui, dễ chịu, giận hờn của tâm, cảm giác của tâm sân, tham, thiện thì đó gọi là tâm thọ. Vào ngày nóng nực mà mình có luồng gió mát thổi tới thì lúc đó cả thân tâm mình đều được thoải mái, nhưng cũng có lúc thân được thoải mái nhưng mà tâm của mình nó nghĩ tưởng cái gì đó cũng làm cho mình khó chịu.

Chúng tôi nhắc lại, đôi khi thân này dễ chịu nhưng mà tâm mình vì 1 lý do nào đó có liên tưởng gì đó mà nó khó chịu. Nhiều lúc thân mình khó chịu, nó đang đau khổ nhưng nếu tâm của mình khéo tu tập, có niệm, có tuệ thì đôi khi mình lại được dễ chịu. Ví dụ mình đang đau, đang nhức răng, đau bao tử nhưng nếu mình sống chánh niệm miên mật, dày đặc, kiên cố, vững chải thì mình an lạc về tâm, thân có đau nhưng tâm được an lạc. Chứ không phải lúc nào thân đau thì tâm cũng khổ theo thì cái đó không chắc. (nghe không rõ). Nóng, lạnh hay thương tích, bệnh tật thì có thể tạo ra những cảm giác khổ cho thân. Chúng là những tác động nhìn vào cũng có thể hình dung được phản ứng sinh học của ta lúc đó, thí dụ nhìn miệng sưng lên, nhức răng thì ta biết mình đang khổ. Riêng đối với tâm thọ thì khác, khi người ta thấy mình nhăn mày nhíu mặt thì cái đó là mình đang khó chịu, ta thấy mình phừng phừng lên nổi giận, người ta biết. Nhưng có những trường hợp nhẹ nhàng, miệng cười nhưng trong bụng mình nó đang giận, hoặc nó đang khổ, rất buồn thì người ngoài không biết, quan trọng là mình có biết hay không.

Chẳng hạn một hàng chữ trên tờ báo, nó khiến cho người này thấy vui, người kia thấy buồn, còn người khác nhìn vào thấy sợ, chỉ 1 hàng chữ trên tờ báo thôi. Cảm

thọ được chia thành 5, khổ lạc ưu hỷ xả cũng được. Mà kể thành 3, khổ, lạc, xả cũng được. Mà kể thành 2, tức là thân thọ và tâm thọ cũng được. Mà kể thành 1, tức là thọ uẩn cũng được. Có những hành giả muốn đơn giản họ chỉ ghi nhận 1 thọ thôi.Ví dụ như khổ thì lúc đó họ chỉ nhớ 1 cái khổ thôi, đây là khổ thân. Hoặc 1 lúc khác, đây là khổ tâm, họ ghi nhận 1 cái thôi, không cần nhớ nhiều. Biết 1 cái thọ uẩn thôi, 1 cái tâm sở thọ thôi. Ở phần trước, ta đã nhắc sự liên hệ chặt chẽ giữa sáu thức, 6 cảnh, 6 xúc và 6 thọ. 1 hành giả tu tập pháp môn quán thọ bắt buộc phải phải biết đến. Ngay trong 1 lúc hành giả có thể liên kết các vấn đề đó lại với nhau thành 1 qua sự liên kết thật đầy đủ và ngắn gọn. Ví dụ, ở đây là 1 người thích ăn sầu riêng, thì ngay khi nhìn thấy loại trái này và mùi của nó thì người ta cảm thấy thích thú, hào hứng. Thì cảm giác đó là thọ hỷ có được từ nhãn xúc, tỷ xúc (mũi), nhãn xúc là cảnh sắc, nhãn căn và nhãn thức. Thọ hỷ ở đây có được từ nhãn xúc, mà nhãn xúc ở đây là hình ảnh trái sầu riêng, cái biết của con mắt của mình, thần kinh thị giác, 3 cái đó cộng lại cho mình thấy đó là trái sầu riêng và khi thấy được nó, nghe được nó thì mình thích. Thì đó là thọ có được từ xúc.

Cảm giác đau đớn khi đụng phải vỏ sầu riêng gọi là khổ thọ do thân xúc tạo ra. Nhớ kỹ, thọ của nhãn thức luôn là xả, nhưng thọ từ nhãn xúc thì có đủ 3 thọ. Cảm giác từ nhãn thức, từ cái biết của mắt luôn là xả thọ. Nhưng cảm giác từ nhãn xúc thì có đủ 3 thọ. Tùy lúc mà là thọ nào. Ai học A Tỳ Đàm thì chỗ này thấm dữ lắm. Theo A Tỳ Đàm, cái lúc mình nhìn thấy cái gì đó thì cái thấy đó là của con mắt. Và cảm giác của tâm nhãn thức luôn luôn là thọ xả, dù đó là cảnh tốt hay cảnh xấu, nhưng cảm giác có từ nhãn xúc có thể là thọ hỷ hoặc thọ xả, thọ khổ.

Những vui buồn có được từ một suy nghĩ nào đó trong đầu thì đó là cảm thọ do ý xúc. Ý xúc là sắc ý vật rồi tâm ý thức, rồi cái cảnh pháp mà ta suy tưởng đến thì 3 cái đó cộng lại là ý xúc. Từ 6 căn mới có 6 xúc và cảm thọ từ 6 xúc mới ra 6 thọ. Có những cảm giác do mình thấy gì đó, cảm giác do mình nghe, mình ngửi, nếm, đụng, suy nghĩ gì đó, thì từ cái chuyện mình biết 6 cảnh nó mới có 6 xúc và 6 thọ. Dù mình có là 1 ông tỷ phú hưởng thụ tất cả những sung sướng nhất trên cuộc đời này hay là mình là 1 người ăn mày nghèo khổ, bệnh hoạn thiếu thốn mọi thứ trên đời này, mình sống trong đói, trong lạnh, trong bệnh hoạn, cô đơn, rét mướt, nóng bức thì toàn bộ đời sống của chúng ta, dù của ai đi nữa thì cũng chỉ quẩn quanh chỉ có mấy con số 6 này thôi. Tức là từ chỗ 6 căn biết 6 trần nó mới ra 6 xúc, từ 6 xúc nó ra 6 thọ. Cái chuyện mình thích hay không thích thì nó do nhiều lý do: tiền nghiệp, khuynh hướng tâm lý, điều kiện sống trước mắt nên cái gọi là hạnh phúc nó rất phù du. Phù du ở chỗ trái sầu riêng người này thích, người kia không thích. Cái hạnh phúc của tui nhiều khi là nỗi đau của người khác. Tui lừa gạt quý vị, tui có 1 số tiền thì tui rất là vui nhưng nạn nhân lừa gạt của tui thì họ rất là đau khổ, là một. Thứ 2 là hạnh phúc của tui, nó có được từ sự vô thường của 1 nỗi đau nào đó. Ví dụ hồi nãy tui đang giận, khó chịu và nhờ mất cái đó mà bây giờ tui mới thấy dễ chịu.

Như vậy sự vắng mặt của hạnh phúc là đau khổ, và sự vắng mặt đau khổ đó chính là hạnh phúc. Suốt 1 ngày như vậy, cái này vô thường thì nó tạo ra cái kia. Cảm giác khó chịu mà vô thường thì nó tạo ra cái dễ chịu. Mà cảm giác dễ chịu bị vô thường thì nó tạo ra cái khó chịu. Mình cứ tưởng, mình giàu có, tiền bạc nhiều quá mình hưởng thụ, mình tưởng cái đó ghê gớm mà tui nhắc lại tất cả những dễ chịu, khó chịu, đau khổ và hạnh phúc nó có được là do cái vô thường. Nhắc lại, cái dễ chịu có là do cái khó chịu kia mất, và cái khó chịu có là do dễ chịu biến

mất. Cái này nó mất thì mới có chỗ trống cho cái kia chen vô, đó là 1. 2 là vì biết được cái nóng là gì nên khi được mát chúng ta mới thấy hạnh phúc. Vì biết cái lạnh nên khi ấm mới thấy hạnh phúc. Như vậy, hạnh phúc mình có từ đau khổ và đau khổ là mặt khác của hạnh phúc. Dù đó là hạnh phúc của tỷ phú hay đau khổ của 1 anh ăn mày thì nó vẫn trên công thức đó. Sự biến mất của cảm giác này nhường chỗ cho sự xuất hiện của cảm giác kia.

Đồng thời, chính anh hạnh phúc là nền tảng bắt buộc phải có cho đau khổ. Và chính đau khổ là mặt trái hạnh phúc và hạnh phúc là mặt trái của đau khổ. Từ 6 căn mới có 6 xúc và 6 thọ. Trong trường hợp kể 18 tức là 3 thọ: khổ, lạc, xả nhân với 6 căn. Còn kể 36 tức có nghĩa là 18 trên đây nhân với 2 trường hợp là cảnh tục lụy và cảnh xuất ly.

Cảnh tục lụy tức là cảnh liên hệ đến vật dục phiền não, thích nào này, giận cái kia. Cái cảnh nào mà tạo ra thích, ra giận thì gọi là cảnh tục lụy. Còn cảnh xuất ly tức là cảnh làm nền tảng cho tâm thiện, cho sự lìa bỏ phiền não. Ví dụ, mình xem sách xem Kinh, mình nghe pháp, mình lễ Phật, mình quét chùa, mình hốt lá, mình chùi cầu thì đó gọi là cảnh xuất ly. Tức có nghĩa là những đó là cái tâm mình rời phiền não. Nó cũng là 6 trần thôi. Quý vị có đồng ý với tui là khi mình chùi cầu có đủ 6 trần không. Có thấy, nghe, ngửi, chỉ có nếm là không có thôi, có chạm, ý thức, cảnh pháp trong đó. Nhưng lúc đó, tâm mình là tâm thiện. Rồi mình nghe pháp, mình lễ Phật, mình quét chùa, mình hốt lá thì đó là cảnh xuất ly. Còn cảnh tục lụy là cũng y chang cảnh đó mình nghe pháp, mình lễ Phật, mình quét chùa, mình hốt lá nhưng mà mình sân, si, mình vừa làm mình vừa chửi lầm bầm, hoặc vừa làm bằng tâm tham ái vì thương ai đó mà làm, vì yêu ái đó mà làm thì đó là cảnh tục lụy. Ba thọ căn bản (khổ, lạc xả nhân 6 căn bằng 18, 18 này nhân 2 trường hợp cảnh tục lụy và cảnh xuất ly thì nó bằng 36 thọ).

Định nghĩa cảnh tục lụy là khi 6 căn biết cảnh sanh tâm phiền não thì trường hợp đó gọi là cảnh tục lụy. Cảnh nào làm nền cho phiền não xuất hiện là cảnh tục lụy. Cảnh nào trong 6 trần: thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng, và suy tư mà cảnh nào mà mình biết tới mà chỉ có tâm thiện thôi thì đó gọi là cảnh xuất ly. Như vậy tính chi tiết ta có 6 thọ: ưu tục lụy. Tức, có 6 ưu tục lụy, 6 ưu xuất ly. Ưu xuất ly là thấy, quan sát cái lá rụng, thấy 1 người già, thấy 1 xác chết, thấy cảnh đời vô thường, thấy lòng người, tình đời ngang trái, thấy nhiều mặt rồi sanh cái tâm nhàm chán thì đó gọi là ưu xuất ly. Còn mình buồn vì mình nhớ, giận thì đó là ưu tục lụy.

Khi mình có tâm nhàm chán, sợ hãi trong sanh tử, trong danh sắc, trong tam tướng thì đó gọi là ưu xuất ly. Còn khi mình giận hờn, sợ hãi trong cảnh đời bằng cái tâm tiêu cực, hờn giận, ích kỷ, nhỏ mọn thì cái đó gọi là ưu tục lụy. Hỷ cũng vậy, cũng có 2 trường hợp. Vui trong cảnh dục, vui vì hưởng thụ thì đó gọi là vui tục lụy. Vui trong xuất ly là vui trong nhận thức 1 hành giả, vui vì mình hiểu đạo, vui vì mình hành đạo là hỷ xuất ly. Vui vì hưởng thụ, thưởng thức 6 trần là hỷ tục lụy. Xả cũng vậy. Hưởng thụ một cách hờ hững là xả tục lụy. Cái sự thanh thản mà lãnh đạm của hành giả là xả xuất ly. Sự chán sợ trong sanh tử, tam tướng, danh sắc là ưu xuất ly. Sự sợ hãi, hờn giận là ưu tục lụy.

Như vậy, 36 nhân 3 thời quá khứ, hiện tại, vị lai thành ra 108. Khi chúng ta nghĩ về 1 chuyện cũ trong quá khứ mà ta có niềm vui tục lụy hay vui xuất ly. Rồi trường hợp thứ 2, nghĩ về 1 chuyện cũ mà chúng ra bất mãn, hoặc là chán sợ. Chán sợ cũng có 2 trường hợp, ví dụ giờ tui nhớ lại 1 chuyện xưa, nhớ lại 1 người quen nào đó rồi quý vị suy nghĩ, đúng là đời vô thường thiệt, ngày xưa như vậy

mà giờ đâu còn nữa thì lúc đó gọi là biết cảnh quá khứ mà bằng ưu xuất ly. Còn nếu mình ôn cảnh quá khứ với cái tâm sân thì đó gọi là biết cảnh quá khứ mà bằng ưu tục lụy. Tương lai cũng vậy, bằng những viễn ảnh, viễn tưởng, viễn tượng, viễn kiến về tương lai, một chuyện đời chưa có, nghĩ về chuyện sẽ có, sắp có, có thể có rồi mình mới có 1 cảm giác vui nào đó rồi mà liên hệ phiền não thì đó gọi là biết cảnh tương lai bằng hỷ tục lụy. Còn nghĩ về chuyện tương lai mà có niềm vui liên hệ đến tu hành, giải thoát thì đó gọi là hỷ xuất ly. Thí dụ, mai này, coi thu xếp được qua Miến Điện, qua đó tu 1 tháng, 3 tháng gì đó, nghĩ cái đó vui thì gọi là biết cảnh tương lai bằng hỷ xuất ly.

Giờ qua kỹ thuật quán thọ, cách thức tu tập thọ quán niệm xứ. Ngày nào còn sống với danh sắc thì tâm ta còn biết cảnh, dứt khoát là vậy. Tâm còn biết cảnh tốt xấu, còn thích ghét thì ta còn sống với các thứ cảm giác, cảm thọ. Cảm giác, cảm thọ là 1 khía cạnh của hiện hữu. Hiểu được cảm thọ là gì và sống không bị chi phối của nó, thì ta mới chấm dứt sanh tử.

Việc quán chiếu các cảm giác, cảm thọ được gọi là pháp môn thọ quán niệm xứ trong 4 niệm xứ. Thọ là 1 phần danh pháp, danh pháp tức là tinh thần. Khi ta sống quan sát với niệm và tuệ thì phiền não không có cơ hội xuất hiện. Từ chỗ tạm thời sẽ dẫn đến lúc vĩnh viễn. Có nghĩa mình còn là phàm thì quán chiếu có khi, có thì có lúc, nhưng khi là thánh nhân thì vĩnh viễn không còn phiền não nữa. Ví dụ như Tư Đà Hoàn thì vĩnh viễn không còn thân kiến nữa. A Na Hàm thì vĩnh viễn không còn dục ác và sân nữa. Còn La Hán thì vĩnh viễn không còn bất cứ phiền não nào nữa. Còn bây giờ mình là phàm, những lúc nào mình còn sống với trí và với niệm thì lúc đó tâm sẽ sạch, tịnh, vắng mặt phiền não. Lúc nào niệm, tuệ vắng mặt thì coi như xong.

Bản thân các cảm giác không phải là phiền não nhưng mà ta cảm nhận nó bằng tâm trạng nào đó mới chính là phiền não hay là tâm thiện. Vị A La Hán vẫn có cảm giác thân, tâm nhưng các ngài không vì cảm giác đó mà sân hận hay là tham đắm, cái đó là không có. Ai là hành giả thì biết rõ điều này, ngồi lâu thì đau lưng, đi nhiều thì mỏi chân. Nhiều khi cái đau, cái mỏi đó là đối tượng quán chiếu của niệm và tuệ. Hành giả buổi đầu sợ các cảm giác khó chịu, luôn trông đợi các cảm giác dễ chịu mà về sau cảm giác nào cũng là để quan sát, không có lòng trông đợi nữa. Buổi đầu, ngồi nóng quá thì mình mong cho nó mát, mong cho nó đừng nóng nữa, mong cho nắng tắt, mong cho gió thổi. Hoặc buổi đầu ngồi đau lưng, mỏi gối chịu không nổi và cứ văng vẳng bên tai lời của thiền sư là kham nhẫn, kham nhẫn... thôi mình ráng ngồi cứ trở tới trở lui thì thầy thấy cũng kỳ, bạn nhìn cũng kỳ, ráng gồng. Mà mình nhớ, gồng 1 lúc nó quen thì sẽ qua. Quen rồi sẽ qua, mình ngồi mà cứ mong như vậy thì chưa có tới, mà hành giả tu tới rồi thì cảm giác nào cũng là cái để nhìn hết mà thậm chí càng đau thì càng nhìn rõ hơn. Cái này mới đặc biệt. Hồi đầu mình sợ, nhưng sau này thì hầu như là mình còn cám ơn nó nữa. Bởi vì cảnh nào đi nữa là cũng chỉ để nhìn thôi. Cảm giác nào cũng chỉ để nhìn thôi.

Ta càng có lòng trông đợi sự dễ chịu thì nó càng lâu tới. Mà nó tới rồi thì nó càng mau đi, bởi vì sao? Vì mình quá trông đợi nó, mình quá thiết tha với nó thì một là khi nó chưa tới thì thời gian chờ nó lâu. Mà nó tới rồi thì nó sẽ ra đi rất mau là vì mình quá tha thiết với nó. Còn cái khổ cũng vậy, khi mình có lòng chạy trốn nó thì nó có mặt liên tục, mà khi nó có mặt rồi thì nó nằm lỳ ở đó, không chịu đi. Bởi vì mình quá sợ, càng sợ, nó càng nằm lỳ ở đó. Càng ở hành giả ngon lành, thì họ đánh giá cái khổ và cái lạc nó ngang nhau. Tui biết trong room có nhiều người

nghe chịu không nổi. Ngang ở đây là gì? Không phải mình càng tu mình càng ngu, mình không biết cái khổ, cái lạc nó khác nhau. Không phải. Biết rõ chứ. Vấn đề là không có lòng trông đợi. Vị khách dễ thương lắm thì đó cũng là khách thôi, cũng chỉ rót nước mời rồi thôi. Còn khách đó ghét lắm cũng rót nước mời rồi thôi.

Chưa hết, vị khách nào anh đon đả nồng nhiệt thì người khách đó sẽ lại lâu. Ví dụ như anh quá bận tâm với cái khổ của anh thì nó sẽ nằm lỳ ở đó. Và ngay cả cái lạc nếu anh quan tâm tới nó nhiều quá thì bản thân sự quan tâm đó cũng là vấn đề cho sự chánh niệm của mình. Vì lúc đó mình không chánh niệm trong hiện tại mà mình cứ trông đợi cảnh tương lai, cứ mong là nó sẽ mát hơn, cứ mong là nắng sẽ tắt đi, mong là gió sẽ thổi tới, như vậy là không được. Không có lòng mong đợi.

Nhìn nó một cách bình tĩnh, một cách khách quan, nhìn nó thôi. Không có lòng trông đợi nó thì cái chuyện nó đến hay nó đi thì không mắc mớ gì mình. Anh có thì tui nhìn anh, anh đi rồi thì thôi. Đã đưa nhau ra cửa rồi thì thôi.

Tui nhắc lại, ngài thiền sư nói: Các cảm giác không phải là phiền não. Nó không phải là đối tượng cộng trừ của trí tuệ mà nó là đối tượng để mình quan sát. Theo quy luật vô thường, sau khi xuất hiện ít lâu, chúng tự biến mất. Cảm giác nào cũng vậy, khó chịu hay dễ chịu, sau khi xuất hiện thì chúng tự biến mất. Hoặc khi hành giả có niệm và định đủ mạnh để kham nhẫn thì dần dần những đau mỏi không còn được biết đến nữa hoặc không tiếp tục xuất hiện nữa, đó là chuyện tự nhiên. Còn thân tâm thì còn cảm thọ, chuyện đó dĩ nhiên. Dễ chịu thì đó gọi là lạc thọ, hỷ thọ. Khó chịu người ta gọi là khổ thọ hay ưu thọ. Nằm giữa hai cái khổ và lạc thì gọi là xả thọ. Xả thọ rất khó nhận diện nhưng ta phải cố nhận diện. Cái ta cần tiêu trừ không phải là cảm thọ mà là những phiền não đi sau nó. Cái đau không phải là tâm sân nhưng thái độ tâm lý của ta đối với cái đau, đó là tâm sân. Sự mát mẻ của thân không phải là tâm tham, nhưng cảm giác thích thú trong mát mẻ đó mới là tâm tham. Cái đó là cái để ý.

Làm cái gì dù việc lớn hay nhỏ ta cũng cần có kỹ thuật, tức là cách thức thực hiện công việc sao cho hiệu quả và mau lẹ nhằm tránh mất thời gian và không được hiệu quả bao nhiêu. Hành giả muốn tu tập thọ quán niệm xứ cũng cần biết kỹ thuật mà sau đây là 7 bước thực tập phải nhớ.

Bảy bước thực tập thọ quán niệm xứ. Tui tiếc cho quý vị nào không tham gia những buổi giảng Kinh niệm xứ. Rất uổng. Tui nhắc lại, quý vị có quyền đồng ý hay không đồng ý với lý thuyết mà chúng tui đang nói ở đây, nhưng ít ra mình lận lưng, bỏ túi còn hơn là mình mù tịt và ít gì quý vị cũng có hoàn toàn đủ cái cơ sở, điều kiện, cơ hội để kiểm chứng, thực tập. Thời buổi này mình có thể làm được những chuyện đó. Đời khổ mà mình không biết để tu, thứ hai là muốn tu lắm mà không biết cái gì để mà tu. Bảy bước thực tập thọ quán niệm xứ: 1 là hành giả phải tự xác định với mình là mình đã hiểu được cảm thọ là gì. Cảm thọ là cảm giác của thân tâm, được chia ra làm bao nhiêu thứ, tùy lúc mà kể, có lúc kể thành 1, 2,3,5,6,36,108. Tại sao có mấy con số này. Thứ 2, cảm thọ mà liên hệ tục lụy, cảm thọ xuất ly là sao, cảm thọ tục lụy là sao, cái đó phải biết.

Dốt gì thì dốt, mình đang ngồi thiền mà nghe 1 lời hát từ hàng xóm văng vẳng sang biết liền đây là thọ hỷ, tục lụy. Hoặc nghe ồn, mình khó chịu thì biết đây là tâm sân tục lụy. Mình ngồi mà tâm an lạc với chánh niệm thì biết đây là hỷ xuất ly. Mình ngồi mà thấy thân này dơ, bất tịnh, nó vô thường, mình nghĩ tới cái chết, nghĩ đến cái bệnh mai sau mà mình sanh tâm khó chịu thì đó gọi là ưu xuất ly.

Còn mình lo buồn liên hệ tới phiền não, cái này quý vị biết, không cần phải giải thích, những lo buồn như mình bị mất món đồ hoặc giận 1 câu nói, giận 1 ánh mắt của ai đó thì cái đó gọi là ưu tục lụy.

(31:20)

[14/10/2021 - 11:37 - nghianguyenntn]

Phải biết thọ là gì. Hai là hành giả phải xác định được tập khởi hay nguyên nhân có mặt của thọ. Biết rõ cảm giác này có từ việc thấy, nghe, ngửi, biết rõ. Tại sao phải biết rõ? Phải biết rõ để thấy thân, tâm chỉ là của tạm do lắp ráp mà có. Khi biết vui quá thì biết ngay cái vui do mình mới thấy, cái vui này là do mình mới nghe, mới ngửi được mùi gì đó, cái vui này do mình vừa tưởng nhớ chuyện gì đó. Biết liền, biết cái vui này do nhãn xúc mà có, biết cái vui do nhĩ xúc mà có, biết cái vui do tỷ xúc mà có. Buổi đầu thì mình không thấy gì ghê gớm, nhưng về lâu, về dài, cái đầu quý vị nó bén. Nó bén tới mức, cái vui, cái giận vừa xuất hiện là biết ngay, cái này là sắc ái do nhĩ xúc. Sắc ái là cái thích trong cảnh sắc, mà thích trong cảnh sắc là do nhãn xúc mà có. Biết rằng đây là tâm sân mà tâm sân này do thiệt xúc mà có. Thiệt xúc là cái biết của lưỡi. Do mình vừa cắn 1 cái quá cay, quá chua, quá đắng thì biết liền. Biết đây là do tâm sân, tục lụy, do thiệt xúc mà có. Nó bén như vậy. Mà tui nhắc, buổi đầu mình không có học giáo lý mình nghe cái này mình khó chịu lắm: Ủa tại sao mình phải biết cái đó ta?

Tui nhắc lại cái biết buổi đầu nó chẳng giúp gì cho quý vị đâu, nhưng tui hứa 1 chuyện, về lâu về dài chính cái biết này nó cho quý vị biết quý vị chỉ là 1 làn khói thôi. Quý vị là thứ đồ ráp thôi. Tui nhắc lại lần nữa, không hề có chiếc xe trong đống phụ tùng. Bởi vì chính đống phụ tùng ráp lại mới ra chiếc xe. Chứ mình không thể nào tách rời chiếc xe và đống phụ tùng ra, vì chính đống phụ tùng làm ra chiếc xe. Nên hồi đầu lúc mình chưa biết giáo lý, mình chưa phải là hành giả, mình cứ nghĩ là tui buồn, có nghĩa là cái “tui” riêng và cái buồn riêng. Tui vui thì cái “tui” riêng, cái vui riêng. Nhưng khi học rồi, hành rồi thì mới thấy “tui” nằm ở đâu.

Hồi đầu mình tách ra là “tui” riêng, vui riêng nhưng bây giờ cái “tui” chính là cái vui. Nó khổ như vậy đó. Mà cái vui này nó có là do cái buồn biến mất. Cái vui này nó có là do mình đã từng biết cái buồn là gì. Cái nóng có từ cái lạnh, cái lạnh có từ cái nóng. Do có mau mới có chậm, do có cao mới có thấp, do có trắng mới có đen, do có mập mới có ốm, do có trong mới có ngoài, do có trên mới có dưới, do có gần mới có xa. Có nghĩa là trên đời này cái gì cũng có cặp. Do anh khó chịu biết mất thì anh dễ chịu mới lòi ra được. Đó là cái thứ nhất. Cái thứ 2 là do mình từng biết cái khó chịu là gì thì mình mới biết cái dễ chịu, ví dụ như mình biết nóng thì cảm giác nóng là sao, nực là sao thì bây giờ mình mới thấy cái mát là sao, cái lạnh là sao.

Nếu mình không biết cái nóng, nực thì làm sao mình biết cái mát, lạnh được. Hiểu được chỗ đó mới sinh ra nản, nản ở chỗ là nó phù du, mỉa mai lắm quý vị. Hành giả phải xác định được cái gốc cảm giác của mình đang có ở đâu mà ra. Biết liền, biết rằng là thọ ưu tục lụy, có từ nhãn xúc. Đây là thọ hỷ xuất ly có từ ý xúc, thí dụ vậy. Phải ôn lại cho kỹ nha.

Số 2, hành giả phải xác định các nguyên nhân khiến cảm giác có mặt. Câu trả lời đơn giản là do 6 xúc. Đức Phật dạy từ 6 xúc sinh ra 6 thọ. Chúng cùng lúc có mặt không trước không sau. Trong Kinh có cho ta ví dụ, căn, cảnh và thức giống như

những cây cọ lửa mà người xưa dùng để tạo lửa, khi 2 cây que chạm vào nhau thì lửa xuất hiện. Cái chạm nhau giữa 2 cọ lửa nó giống như sự gặp nhau giữa căn, cảnh, thức đã làm nên xúc. Và cảm thọ chính là tàn lửa hay đốm lửa được tạo ra từ việc chạm vào nhau của mấy que cọ lửa. Ai từng dùng hộp quẹt thì biết. Viên đá, bánh xe, gas hoặc viên đá, bánh xe và miếng bông có xăng thì 3 cái này vốn nằm gần nhau suốt ngày thì không sao suốt ngày thì không sau, nằm gần nhau nhưng không cọ chạm nhau thì không sinh ra vấn đề. Nhưng mình đánh bật vào trong bánh xe lửa, tàn lửa xẹt ra, bánh xe làm việc với viên đá lửa, lúc đó gặp gas hay xăng thì nó bốc ra lửa.

Như vậy thì ngọn lửa có được là do bánh xe, viên đá và do gas/ xăng. Như vậy cảm giác buồn vui mình có được là do 6 căn, 6 cảnh và 6 thức nó gặp nhau thì sự gặp nhau được gọi là xúc. Và từ cái chỗ có sự gặp gỡ này nó mới sanh ra cái cảm giác. Người không học Đạo thì nghe cái này nó nản lắm, “ủa, tại sao tui phải để ý cái này”, nhưng chính vì mình thực tập lâu ngày thì mình mới hiểu hạnh phúc và đau khổ là gì. Bản chất thật sự của đau khổ là gì. Và mai này mình có bệnh cũng bệnh sang lắm, bệnh ngon lành, bệnh của hành giả và có chết, cũng chết sang lắm, chết của hành giả. Sang là sao, là từ lâu rồi, mình biết rất rõ, khổ là gì, vui là gì, sợ là gì, thích là gì từ lâu rồi. Nên mình tuy là phàm nhưng mình vẫn có cái chết của bậc Thánh, gọi là sang.

Khi 6 thức làm việc với cảnh, cảnh mà gợi ý thì cảm giác sẽ là hỷ hay lạc. Khi 6 xúc làm việc với cảnh bất toại, cảnh không vừa ý thì khổ thọ hay ưu thọ sẽ xuất hiện. Trong trường hợp cảnh không có “vừa ý hay bất mãn” thì xả thọ sẽ có mặt. Nên nhớ, thọ sinh ra từ xúc (không nghe rõ) tính chung 1 chuỗi các cảm thọ trong 1 cái process of mind, tức là trong tâm lộ. Nói nhãn xúc, nhãn thọ thì ta phải hiểu là thọ này tính từ tâm (nghe không rõ) ngũ môn cho đến 2 na cảnh. Cái thọ có từ nhãn xúc thì mình phải tính từ cái tâm khai ngũ môn cho đến 2 sát na cảnh. Đặc biệt, thọ ở giai đoạn 7 (không nghe rõ) được xem là quan trọng hơn cả là vì nó trực tiếp tạo nghiệp chứ không chỉ đơn thuần là đánh giá cảnh 1 cách máy móc như ở những sát na tâm khác. Trong A Tỳ Đàm, có kể các loại cảnh trần lớn, nhỏ, rõ, mờ. Nếu 6 xúc làm việc với cảnh nào thì cảm thọ theo chung đó sẽ mạnh yếu.

Cảnh càng rõ thì cảm thọ càng rõ theo. Cảm giác đó. Ví dụ như bây giờ, con muỗi bay ngang, mình nghe tiếng muỗi vo ve, mình khó chịu. Nhưng cái khó chịu đó không rõ bằng khi con muỗi nó chích mình. Hạnh phúc hay đau khổ ở mức độ nhiều hay ít tùy thuộc vào cái đối tượng mình biết. Tiếng muỗi mình biết được là do lỗ tai, như vậy đó là cảnh thinh, là cảnh âm thanh, do tai biết, được biết do tâm nhĩ thức. Do có thần kinh thính giác cộng với tiếng muỗi, cộng với tâm nhĩ biết. Tức là cái biết của lỗ tai thì 3 cái này nó cộng lại thì gọi là nhĩ xúc. Từ cái nhĩ xúc này thì chúng ta mới có cảm giác khó chịu. Cảm thọ của tâm nhãn thức luôn là tâm thọ xả nhưng cảm thọ có từ nhãn xúc thì có đủ 3 thọ. Cảm thọ của nhãn thức nó chỉ có cảm thọ có trong tâm nhãn thức thôi. Còn cảm thọ của nhãn xúc thì mình tính từ tâm khai ngũ môn cho đến hết 2 na cảnh. Chỗ này chúng tui bắt buộc phải nói chuyên môn cho những người học A Tỳ Đàm chứ nghĩ đến những người không biết gì mà bỏ cái này thì kẹt quá.

Và cảnh càng lớn, càng rõ thì cảm giác cũng càng rõ. Ví dụ như tiếng muỗi vo ve thì cảm giác của mình nó nhẹ hơn, mỏng hơn, yếu hơn khi mà con muỗi nó chích mình. Mình cũng biết có những con muỗi chích không đau, mình không biết.

Nhưng có những con muỗi như muỗi cỏ nó chích vô ngứa và nhức dữ lắm, thì lúc đó cái biết của mình nó rõ hơn. Cảm giác của mình cũng mạnh hơn.

Trong A Tỳ Đàm có kể các cảnh trần lớn nhỏ, rõ mờ nếu mà 6 xúc làm việc với loại cảnh nào thì cảm thọ đi chung với nó cũng mạnh hay yếu. Cảm giác của người ngậm miệng chanh trong miệng chắc chắn sẽ mạnh hơn những người chỉ nhìn người ta ăn chanh. Mình biết chanh là chua, bỏ miếng chanh vô miệng thì nó chảy nước miếng, nhưng người ngậm miếng chanh họ ra nước miếng nhiều hơn là người nhìn thấy và nghe nói. Quý vị ngậm, tui nhìn thôi thì tui cũng chảy nước miếng nhưng nó ít hơn quý vị. Hiện giờ trong room, quý vị đâu thấy mặt tui và trong room cũng đâu có miếng chanh nào, nhưng quý vị nghe nhắc tới ngậm miếng chanh thì quý vị cũng ra ít nhiều. Cảnh càng rõ thì cảm thọ càng mạnh theo. Phải vạch trần chuyện này ra, phanh phui vụ này ra để thấy đời sống mình chỉ là cảm giác. Mà cảm giác thì nó lại buồn cười như vậy, nó rất là mong manh. Xúc sao thì thọ vậy.

Phải biết hết những điều vừa nói thì ta mới quan sát các cảm thọ 1 cách đúng mức. Biết cảm thọ 1 cách mơ hồ thì làm sao hành giả có thể tu thọ quán niệm xứ. Tất cả danh pháp và sắc pháp đều có thực tính chân đế. Cảm thọ cũng vậy, nếu xúc có đặc tướng là sự chạm nhau của căn cảnh thức thì thọ là sự hưởng dụng các khía cạnh của cảnh qua cảm giác. Hành giả phải hiểu rõ các khía cạnh chân đế. Chân đế là khía cạnh rốt ráo nhất. Ví dụ, thọ tục đế là cảm giác được hôn và đây là cảm giác bị tát là cảm thọ tục đế. Cảm giác dễ chịu, khó chịu là cảm giác chân đế. Thọ tục đế là thọ gắn liền với những khái niệm thế tục. Ví dụ, cái đau này do bị cắn, cái đau này do được hôn, cái đau này do bị nhéo. Cảm giác dễ chịu này do được vuốt ve thì cái đó là cảm thọ tục đế. Còn trong chân đế thì nó rất đơn giản, chỉ là thọ lạc, thọ hỷ, cái này dễ chịu, khó chịu nè, chỉ vậy thôi, không đính kèm các khái niệm áp đặt, nó chỉ là dễ chịu hay khó chịu thôi. Vị La Hán như vậy, các vị chỉ biết dễ chịu hay khó chịu thôi, chứ các vị không có suy diễn thêm. Còn mình thì càng suy diễn thì phiền não mới trào dâng, cuồn cuộn. Chỉ 1 nụ cười, mình chỉ biết thấy là thấy thôi, là xong. Còn đằng này mình phân tích nụ cười, đó là cười đểu, đó là cười khinh bỉ, đó là nụ cười ẩn ý, nụ cười tình cảm, nụ cười yêu thương giống dãi gì đó thì cộng ghép vào chỉ phiền não. Mà thật sự ra cái đó không có cần thiết.

Giờ nói qua 4 đại. Ví dụ khi mình cảm nhận cái gì đó, mình bị khổ là bởi vì mình suy diễn. Trong khi, trong tinh thần Tứ Niệm xứ, đối vớ vật chất, tinh thần thì hành giả chỉ đơn giản là quán chiếu trên khía cạnh chân đế. Chẳng hạn như chạm tay vào 1 vật gì đó thì hành giả biết đây là đất. Đất là cứng, mềm, mịn, nhám, nặng, nhẹ chỉ vậy thôi. Nước là trạng thái ngưng tụ hay là tan chảy, kết nối các thành tố vật chất rời rạc lại với nhau thành 1 khối thì đó gọi là thủy đại, nước trong chân đế. Còn gió là sự xê dịch, di chuyển, trương phồng hay là áp suất. Còn lửa là nhiệt độ nói chung dù nóng hay lạnh, đo được hay không đo được của vật lớn hay vật cực nhỏ thì cũng đều là lửa. Với cái biết này khi hành giả quan sát các vật ở đời không có chỗ cho phiền não xuất hiện, còn khi chúng ta sờ chạm hay suy tư, hoặc nhìn thấy cái gì đó mà gắn lên đó quá nhiều ý niệm tục đế thì chỉ có khổ thôi. Tham là khổ gián tiếp, sân là khổ trực tiếp. Vì thích người ta mình mới làm quen với người ta, mà khi quen được nhau thì đổ ra bao nhiêu là thứ nợ, cho nên tham là khổ gián tiếp. Còn sân là khổ trực tiếp, tức bất mãn là khó chịu.

Tất cả danh pháp và sắc pháp đều có thực tính chân đế. Cảm thọ cũng vậy, nếu xúc có đặc tướng là cái sự chạm nhau của căn cảnh thức thì thọ là sự hưởng dụng các khía cạnh của cảnh và cảm giác. Hành giả phải hiểu rõ các khía cạnh của chân đế của cảm thọ 1 cách cụ thể, rõ ràng, chẳng hạn như đối với 4 đại. Nói đến đất thì hành giả phải nghĩ ngay đến trạng thái cứng mềm, mịn nhám, nặng nhẹ. Nói đến nước phải nghĩ ngay đến khía cạnh tan chảy, ngưng tụ và kết nối. Nói đến lửa, hành giả phải nghĩ đến khía cạnh nóng, lạnh, nhiệt độ nói chung. Và nhắc đến gió thì nghĩ đến khía cạnh trương phồng, thúc đẩy, xê dịch và áp suất.

Nói tới thọ thì hành giả phải nghĩ đến 3 khía cạnh, đó là dễ chịu, khó chịu và vô cảm. Để dễ dàng hình dung ra ý nghĩa của xúc và thọ, ta có thể liên tưởng đến hình ảnh sau đây. Đối với 1 người hay vật mà mình chưa từng biết qua, nay là lần đầu nhìn thấy, tạm thời ấn tượng ban đầu của ta về vật hay người ấy rất mờ nhạt, nhưng sau 1 vài giây định hình người hay vật ấy thì ta biết rõ đây là 1 người phụ nữ đẹp, 1 người nam đẹp, 1 con sâu hay 1 viên kim cương. Ngay sau lúc nhận diện rõ ràng như vậy, ta có ngay 1 cảm giác dễ chịu hay khó chịu. Ngay khi 6 căn, 6 cảnh, 6 thức gặp nhau, lúc này giống như buổi đầu mới gặp cảnh thì tâm ta cũng chưa thể thích hay ghét, phải trải qua giai đoạn cảm thọ để xác định bằng cảm giác dễ chịu hay khó chịu thì ngay sau đó ta mới có tâm thiện hay bất thiện. Thích, ghét, thương hay sợ.

Hành giả phải dựa vào đây để nhận diện những cảm giác, cảm thọ. Lúc nào là khổ thọ, lạc thọ, lúc nào là dễ chịu, khó chịu. Buổi đầu hành giả chưa thấy quen thuộc với việc nhận diện cảm giác, cảm thọ thì sẽ có chút lúng túng hay mơ hồ nhưng nếu thực tập lâu ngày thì khả năng nhận diện sẽ bén nhạy và chính xác hơn. Như đối với 1 người đã quen biết lâu ngày thì chỉ cần nhìn thấy từ xa hoặc thậm chí chỉ cần nhìn nghiêng hay liếc xéo từ phía sau lưng thì ta có thể nhận ra họ ngay.

Cũng như đối với những cảnh danh pháp khác, bước đầu hành giả phải thấy được thực tướng chân đế của cảm thọ. Bước thứ 2 là phải thấy được diện mạo chung chung của nó, tức khía cạnh tam tướng trong khổ thọ. Bước thứ 3, hành giả phải thấy được tính nhân duyên của cảm thọ. Tính nhân duyện là sao? Là phải thấy 6 xúc mới có 6 thọ. Xúc mạnh thì thọ mạnh, xúc yếu thì thọ yếu. Có xúc thì mới có thọ, không xúc thì không thọ. Khi 6 căn biết 6 trần thì hành giả lập tức biết ngay là xúc gì trong 6 xúc. Và hành giả cũng biết rằng cảm thọ đang có mặt là loại thọ gì, tùy vào xúc mà ta biết thọ. Từ nhãn xúc thì có nhãn thọ, từ tỷ xúc thì có tỷ thọ.

Bây giờ bước thứ 3, quý vị còn nhớ 7 bước quán niệm thọ uẩn không? Mình mới nói 2 bước thôi. Bước thứ 3 trong phép thọ quán niệm xứ là hành giả biết rõ thế nào là sự biến mất. Quan sát thời điểm biến mất của các cảm giác. Cái này quan trọng đến mức người ta kể riêng ra thành 1 bước. Câu trả lời là khi nào xúc không còn thì thọ không còn mà thọ không còn khi 6 căn không còn. Không còn ở đây không phải là mắt mình đui, má lúc đó con mắt mình không còn làm việc nữa. Lỗ tai mình lúc đó không còn làm việc nữa, bởi vì quý vị phải đồng ý với tôi là đời sống chỉ là quá trình làm việc của 6 căn. Lúc con mắt làm việc thì lỗ tai không làm việc, bởi vì chúng ta không học giáo lý, mình cứ tưởng rằng 6 căn nó là 1 lúc. Ví dụ mình đưa miệng cắn 1 miếng bánh tráng, thì con mắt thấy miếng bánh tráng đưa vô miệng mình cắn thì lúc đó thấy lưỡi, răng, mũi làm việc, bánh tráng giòn nên lỗ tai cũng làm việc.

Theo trong A Tỳ Đàm, mỗi 1 căn làm việc khác nhau vào thời điểm khác nhau, tùy lúc, tùy trường hợp, có lúc nhĩ làm việc trước, có lúc tỷ làm việc trước, có lúc mắt làm việc trước, có lúc thân làm việc trước, có lúc ý làm việc trước. Đưa miệng cắn 1 miếng bánh tráng, trước khi đưa nó vô thì mắt mình làm việc trước, đưa vô miệng, khi cắn như vậy là thân. Mình nghe tiếng giòn miếng bánh tráng. Lưỡi mình làm việc với miếng bánh tráng. Rồi tâm mình thích miếng bánh tráng. Hành giả với bước thứ 3 là gì, đó là biết rõ sự biến mất của cảm thọ, biến mất là sao? Xúc không còn thì thọ không còn.

Khi mình đưa miếng bánh tráng vô miệng thì mình đâu còn thấy nó nữa. Mà lúc đó chỉ còn mũi, lỗ tai, lưỡi, thân làm việc. Nhưng miếng bánh tráng nhai hơi lâu rồi thì không còn âm thanh nữa. Mới cắn, mới nhai thì còn giòn, nhai 1 lúc lâu, mà quý vị hỏi tui bao lâu là bao lâu thì ai biết, quý vị tham ăn thì quý vị nhai lẹ, còn từ tốn, làm duyên làm dáng thì nhai hơi lâu, âm thanh nó kéo dài. Nên khi đưa vô miệng thì mình không còn thấy nó nữa. Nhai hơi lâu 1 chút là không còn nghe nữa. Chỉ còn vị ở lưỡi và cảm giác ở thân mình. Thân ở đây có nghĩa là vòm miệng của mình. Nhai lâu tiếng không còn, bỏ vô miệng thì sắc không còn, chỉ còn cảnh vị, cảnh xúc và cảnh pháp. Nói như vậy thì nhãn xúc không còn thì nhãn thọ không còn. Nhãn thọ không còn thì sắc ái không còn. Sắc ái là cái thích trong hình dáng.

Nãy nhìn miếng bánh tráng mình thích quá, giờ mình đâu còn thấy nó nữa. Bỏ miệng mất tiêu rồi. Cái thích do mắt không còn nữa, chỉ còn cái thích do lưỡi.

Khi nào thọ biến mất, đó là khi nào xúc không còn thì thọ không còn, mà thọ không còn khi 6 căn không còn, còn nếu muốn vĩnh viễn không còn 6 căn thì phải hành trì bát chánh đạo để chấm dứt tất cả phiền não, đó là công thức tứ đế mà cũng là nguyên lý duyên khởi, duyên sinh.

Khi xúc diệt thì 6 căn diệt, khi 6 căn diệt thì danh sắc diệt. Diệt ở đây có 2 nghĩa, 1 là vắng mặt tạm thời và vĩnh viễn không còn nữa do không còn tái sinh. Ngay đời sống hiện tại, mình tu tập tứ niệm xứ là mình hạn chế hoạt động của 6 căn, mới mức hạn chế thôi. Nghĩa là trước đây, trong 1 tiếng đồng hồ, con mắt mình kiếm cái này cái kia để nhìn, còn khi mình là hành giả tinh tấn rồi thì con mắt mình chỉ làm việc trong trường hợp, trong tình huống, bối cảnh, hoàn cảnh không có tránh được, chứ không kiếm cái mình nhìn. Ví dụ, trước đây khi từ phòng ngủ bước ra, mình nghe tiếng chim hót, cái nhìn ra vườn, nhìn ra sân coi con chim nó ở đâu mà nó hót hay dữ thần như vậy. Rồi nghe mùi thơm của hoa, mình liếc qua cửa sổ kiếm cái bông gì thơm dữ thần như vậy. Cái mùa này mà bông lài cũng nở nữa hả ta, cái kỳ này nó ra nhiều ghê luôn đó, loại bông lài này nó to, nhiều cánh mà cái nhụy nó vàng vàng rất đẹp, mà mùi rất là đậm, rất là thơm, thơm ngát cả 1 góc vườn, rồi mình suy diễn tùm lum hết. Đó là mình để 6 căn làm việc, nhưng khi tu Tứ niệm xứ thì mình hạn chế.

Từ trong giường ngủ bước ra, nghe mùi thì biết là mùi thôi, nếu biết lúc mình thích thì biết đây là hương ái có từ tỷ xúc. Nghe tiếng chim hót, biết liền, nghe mà nghe khó chịu, chói quá thì biết đây là tâm sân tục lụy có từ nhĩ xúc. Nếu nghe tiếng chim hót mà thích quá thì biết đây là tâm tham tục lụy có từ nhĩ xúc. Trong đời sống của mình, có lúc nhĩ thức làm việc, có lúc nhãn thức làm việc, mà khi nhĩ thức làm việc thì nhãn thức không có nữa. Thì đó cũng gọi là diệt, nhưng mà cái diệt này mai chiều nó có lại như cũ, mà nó trở lại như cũ thì mình còn hiện hữu trong tam giới. Còn nếu mình muốn vĩnh viễn không còn 6 căn, không hiện

hữu trong tam giới vui ích khổ nhiều này thì chỉ có cách là chứng đạo, không còn tái sinh nữa.

Khi xúc diệt thì 6 căn diệt. Xúc diệt tạm thời thì thọ cũng diệt tạm thời. Xúc diệt vĩnh viễn thì thọ cũng sẽ diệt vĩnh viễn. Nên bước 3, hành giả biết rõ thọ biến mất lúc nào, 1 là biến mất tạm thời khi xúc biến mất tạm thời, và thứ 2 là thọ này sẽ mất vĩnh viễn khi mà xúc biến mất vĩnh viễn.

Bước 4, hành giả biết rõ con đường nào dẫn đến sự tịch diệt của thọ, đó là bát chánh đạo. Trước mắt, do tu Tứ niệm xứ (bát chánh đạo) nên hạn chế sự hoạt động xô bồ, tùy thích của 6 căn, chứng Thánh rồi viên tịch thì vĩnh viễn không còn 6 căn, 6 cảnh, 6 xúc, 6 thức, 6 thọ , 6 ái. Nên hành giả biết rõ khi học giáo lý duyên khởi, lục nhập duyên xúc, xúc duyên thọ, thọ duyên ái, ái duyên thủ, thủ duyên hữu, hữu duyên sanh, sanh duyên lão tử sầu bi khổ ưu não. Đó là mình học công thức trong giáo lý duyên khởi còn khi mình tu tập Tứ niệm xứ thì mình cũng phải nhớ lại cái đó. Mình nhớ là với chánh niệm này, thay vì trước đây, 1 tiếng đồng hồ con mắt mình 18 lần nó đi kiếm cái nó nhìn, còn bây giờ nó chỉ còn có 6 hoặc 3 lần thôi. Có nghĩa là mình nhìn cái gì trong trường hợp không còn né được.

Từ nhà bếp bước vô trong nhà tắm là mình phải thấy rồi, làm sao mà không thấy được, bắt buộc phải thấy, thấy cái này, cái kia. Thì lúc thấy thì mình niệm là thấy. Rồi khó chịu, dễ chịu gì trong lúc thấy mình cũng biết, nhưng đại khái những hình ảnh mình thấy được trong nhà tắm là hoàn cảnh bắt buộc, là những cảnh sắc bắt buộc, vì vô đó sao không nhìn được. Trước đây khi mình không phải là hành giả, trong nhà bếp muốn đi qua nhà tắm thì con mắt mình nhìn tùm lum rồi nó mới đi vô nhà tắm. Rồi vô rồi, thay vì nó chỉ để mắt tới chỗ nào thật sự cần thiết thì nếu mà bây giờ mình không phải là hành giả thì mình mở mắt tùm lum nhìn tùm lum hết, còn bây giờ thì hành giả biết. Hành giả biết rằng khổ là do ái, do sân, nói chung khổ là do phiền não. Mà phiền não nó có từ các thọ, mà thọ nó có từ 6 xúc, mà 6 xúc có được từ các hoạt động của 6 căn, mà mình tu niệm xứ là hạn chế tần suất hoạt động của 6 căn, nhờ vậy hạn chế các số 6 còn lại.

6 ở đây là 6 căn, 6 cảnh, 6 thức, 6 xúc, 6 thọ, 6 ái, tại sao mình hạn chế, mình niệm đã không có thời gian rồi, các vị tưởng tượng đi. Mình cầm cái ly lên, mình biết, mình để cái ly xuống, mình biết, mình để ly vô miệng mình, mình biết, mình uống, biết uống, nuốt biết nuốt, nuốt bằng tâm tham, nuốt bằng tâm sân, rồi để xuống. Khi mà sống bằng chánh niệm kiểu đó thì các vị còn có thời gian nào mà quý vị kiếm cái này cái kia để các vị nghe nhìn nữa, làm sao có. Trừ khi các vị dễ duôi. Chứ các vị là hành giả tinh tấn, miên mật, chặt chẽ, thường trực, chánh niệm thì rảnh lúc nào cho nên chuyện đầu tiên là tui không biết anh có đắc cái gì hay không mà tui chỉ cần biết anh có chánh niệm ngon lành thì 6 căn của anh nó ổn định cực kỳ. Nó ổn định là sao, là mình không còn những hoạt xô bồ nữa, lăng xăng, kiếm cái này nhìn, kiếm cái kia để nghe. Ngay bây giờ quý vị đang ngồi trước cái máy mà con mắt quý vị luôn chầu trực để mà nhìn cái này, cái kia. Lỗ tai các vị đang chầu trực để nghe cái này, cái kia. Là vì các vị đang nghe chúng tôi bằng cái tâm thất niệm.

(1:05:43)

[15/10/2021 - 10:59 - nghianguyenntn]

Các vị đang sống bằng tâm thấy niệm cho nên bây giờ, quý vị nói là đang nghe chứ giờ có mùi lạ lạ đi ngang là lỗ mũi mình làm việc ngay. Còn chuyện nó làm việc bằng tâm tham hay tâm sân thì cái đó là trời biết. Mà trong khi mình là phàm phu thì mình yên tâm đi, thân kiến không bao giờ rời mình hết, lúc nào cũng là: tui nghe mùi, tui nghe âm thanh, tui thấy hình ảnh. Lúc nào cũng là tui hết trơn. Đối với 1 hành giả luôn luôn thường trực ghi nhớ, chiếc xe không thể tách rời các món phụ tùng. Các món phụ tùng chính là chiếc xe, và chiếc xe chính là các món phụ tùng. Thay vì hiểu: tui khổ, tui vui, tui dễ chịu, tui khó chịu thì chỉ cần bỏ cái tui đó ra. Tui nhớ có 1 câu chuyện tào lao như thế này, tui thấy cũng hay. Có 1 anh đến gặp 1 vị thiền sư: Thiền sư hỏi:

- Con gần gì ở ta?

- Dạ, con nghe nói người rất là an lạc, cho nên con đến con học Đạo vớ ngài.

- Trước khi con đến với ta, con muốn được hạnh phúc thì phải được tiền phải không, được sức khỏe, được ngoại hình, được tiếng tăm, tình yêu… còn đến với ta, trong cái hiểu của ta, trong nhận thức của ta, trong giáo lý ta hiểu, học và hành trì thì hạnh phúc có được là từ cái con bỏ. Giờ con muốn hạnh phúc thì điều đầu tiên bỏ trước chữ “con” đi. Bỏ chữ “tui”, và tiếp theo bỏ bớt chữ “muốn” đi. Khi con muốn hạnh phúc thì con đang có lòng trông đợi, mà nó kỳ lắm, cái gì mình càng trông đợi thì nó lâu đến và mau đi.

Có lòng mong đợi thì nó lâu đến, mau đi. Có lòng trốn chạy nó mau đến và lâu đi. Có những người khách đến nhà mình mà mình không có khoái, cho nên mình cứ trông họ đi, nên mình cứ canh đồng hồ, coi đồng hồ đeo tay rồi liếc lên đồng hồ mà tại sao nó lỳ như trâu nó không chịu đi, nó cứ vòng vòng ở lại kiếm chuyện, bắt chuyện nói hoài à, ngộ vậy đó.

Cho nên có lòng trốn chạy thì sẽ thấy nó mau đến và lâu đi. Có lòng mong đợi thì nó lâu đến, mau đi. Cho nên thiền sư mới nói: giờ muốn được hạnh phúc thì nhắc lại câu hồi nãy, nhắc lại câu con mới nói với ta.

- Dạ, con muốn hạnh phúc.

- Rồi, con bỏ bớt chữ “con” đi. Rồi bỏ bớt chữ “muốn”. Cái gì nó tới thì con thưởng thức, còn không tới thì thôi, đừng có muốn. Chuyện đầu tiên, bỏ bớt cái “tôi” là con khỏe rồi, bỏ bớt cái muốn, rồi tới chữ “Được”. Con trước giờ hiểu cái gì dễ chịu thì gọi là được, còn khó chịu gọi là bị. Khi con bị ám ảnh bởi chữ “bị” và “được” là con tàn đời con rồi. Con tưởng tượng đi, mỗi ngày con muốn bao nhiêu chuyện mà con toại nguyện được bao nhiêu chuyện. Vì ám ảnh chữ “bị” và “được” này là con khổ suốt đời, con nhớ không.

Rồi, bỏ chữ: con, muốn, được. Rồi giờ tới chữ hạnh phúc. Ổng mới xách nguyên cục thọ quán ra giảng. Hạnh phúc chính là giai đoạn biến mất của đau khổ. Và đau khổ chính là sự biến mất của hạnh phúc. Sự dễ chịu chỉ đến khi sự khó chịu nó ra đi. Và sự khó chịu nó sẽ đến khi sự dễ chịu ra đi. Đây là câu chuyện tui rất là thích, vì nó rất là Phật giáo, nó rất là Tứ niệm xứ. Mình muốn hạnh phúc thì viết mấy cái chữ này treo lên tường, hoặc xăm lên trên người, coi chỗ nào còn trống thì xăm tiếp. “Tôi muốn được hạnh phúc”. Mình cứ bôi từng chữ. Bôi chữ “tôi” trước đi, bôi chữ “muốn”, bôi chữ “được” rồi bôi chữ “hạnh phúc”.

Mình thấy cuộc sống mình chỉ có 5 chữ đó thôi. Mà trong khi Tứ niệm xứ là pháp môn hành trì mà mình gỡ từng cái. Lúc đầu ai cũng muốn được hạnh phúc, sau

đó hiểu được nó 1 tí thì không mong đợi, chỉ thưởng thức khi nó đến. Cuối cùng hiểu nó là gì thì không còn thích nó nữa. Lúc đầu thì ai cũng muốn được hạnh phúc. Rồi khi hiểu nó 1 tí rồi thì không đợi nó nữa. Mình đi từng bước mà, hồi đầu mình trông đợi nó, mà trông đợi thì nó kéo theo đau khổ, vì sao, vì trông đợi sẽ thấy nó lâu đến mà mau đi. Nó khổ như vậy, đừng có trông nữa. Vui đến thì "welcome you", rót trà mời you uống, mà you đi thì thôi, đó là bước 2, nhưng mà tới bước 3 thì sao, tui thấy mặt của you tui cũng nản quá rồi, chán cái mặt của you, cũng như tình cảm nam nữ vậy. Hạnh phúc thế gian như tình cảm nam nữ. Lúc đầu thương nhớ, tương tư, trông đợi mỏi mòn. Tới hồi lấy nhau rồi, buổi đầu thì hết còn mỏi mòn trong nhà, gặp nhau thì thương lắm, vui lắm nhưng mà hết mỏi mòn rồi. Nhưng mà khoảng 30 năm là bắt đầu nó lạnh xương sống rồi. Nản rồi.

Hồi xưa, mất ngủ là vì muốn làm quen mà không được. Mất ngủ là nhận được lá thư tay đầu tiên. Giờ qua mất ngủ là năn nỉ hoài mà nó không chịu ký giấy ly dị. Các vị hình dung ra Đức Phật, hay ngài Xá Lợi Phất, các vị tưởng tượng còn cái gì thích nữa. Có lần 1 vị La Hán ngồi trong rừng thì thấy ngài ngồi 1 mình mà gương mặt dường như không có cảm giác. Người ta hỏi:

- Ngài có gì buồn không?

Ngài nói:

- Mất gì đâu mà buồn.

- Vậy không buồn là vui phải không?

- Được cái gì mà vui.

Đó là 1 câu Kinh rất là hay. Thấy 1 ông sư mà y áo rách nát, gầy gò, xanh xao ngồi trong rừng có mình, gương mặt như vô cảm, thì thấy cũng tội mới hỏi. Buồn lắm hả sư? Sư nói: Ta mất gì mà ta buồn. Ta bị cái gì mà ta buồn. Hỏi tiếp: Vậy ngài có gì vui phải không? Trả lời: Ta được cái gì mà ta vui. Cứ ngồi nhìn nó thôi, nó tới nó đi, nó tới nó đi.

Cái thứ 4, hành giả biết rõ con đường nó dẫn đến sự chấm dứt tạm thời và vĩnh viễn của các thọ. Đó chính là Bát chánh đạo. Niết bàn là cứu cánh tịch diệt và tuyệt đối, và muốn chứng ngộ Niết bàn thì ta phải tu tập Bát chánh đạo. Trong thời gian chưa chứng được, để dứt hẳn phiền não thì trong từng bước tu tập, trí tuệ quán phàm phu cũng cho ta được khả năng đối phó tạm thời các phiền não. Tiếng Pali là: tadangapahana: đối phó tạm thời với phiền não, hoặc sự diệt trừ phiền não kiểu đối phó tạm thời. Ví dụ, đang bực mình, nhận diện liền đây là tâm sân. Buổi đầu, nó vẫn còn đó, lâu ngày khi mình niệm ngon lành, tuệ ngon lành thì khi biết đây là tâm sân, nó sẽ biến mất.

Tui phải nói rõ, chứ mọi người trong room nghe ba chớp ba nháng, rồi sinh ra bất mãn. Nghe nói hễ nhận diện được nó thì nó sẽ biến mất thì tui xin nói rõ đó là cách nói của những người đã ngon lành rồi. Có nghĩa thấy đây là tâm tham, tham biến mất, thấy đây là tâm sân, sân biến mất. Khi được nhận diện thì tâm bất thiện sẽ biến mất, nhưng tâm thiện khi được nhận diện thì nó sẽ tiếp tục tồn tại. Vì sao? Vì tâm nhận diện chính là tâm thiện, mà tâm thiện xuất hiện thì tâm bất thiện sẽ biến mất. Còn nếu mình nhận diện tâm thiện thì nó như là 2 hột thủy ngân, mà 2 giọt thủy ngân gặp nhau thì sao? Không có giọt nào mất hết mà nó chỉ củng cố cho nhau, vì nó là 1 nhóm. Lúc đó thiện nhân đôi. Còn nếu quý vị

nhận diện đây là tâm bất thiện thì tình hình nó lại khác. Lúc đó là sự thế chỗ. 1 cái là replacing, còn 1 cái là adding. Khi nhận diện đây là tâm bất thiện thì đó gọi là replacing, tức là thế chỗ, tâm bất thiện thành tâm thiện. Còn khi biết tâm thiện đang có mặt thì lúc đó là adding, tức là thiện lên 1 lần nữa.

Cái kiểu đối phó tạm thời này được gọi là tadangapahana hoặc là diệt trừ sự phiền não kiểu đối phó, cái nào cũng được. Cũng trong bước 4, hành giả cũng phải biết thêm 3 vấn đề. Cái ngọt của cảm thọ là gì, đó là hỷ và lạc. Bề trái của cảm giác là gì, đó là khổ và ưu. Và cái con đường nào để mà lìa bỏ nó, chấm dứt thế giới cảm thọ, đó là sự nhàm chán đối với nó, nhàm chán các cảm thọ. 3 cái này quan trọng.

Còn sống thì còn cảm giác, còn cảm giác thì còn lúc vui lúc khổ. Khổ thì nhiều hơn vui gấp trăm lần, do vô minh nên không thấy thôi. Cái vị tưởng tượng, trong 1 ngày, giây phút cảm thấy lâng lâng, sung sướng, nhè nhẹ, dễ chịu được bao nhiêu. Cái cảm bực bội, khó chịu của thân của tâm nó là bao nhiêu phần trăm trong 1 ngày tính theo thời gian. Rồi trong 1 tuần, 1 tháng, 1 năm. Nên có 1 lần ông vua đến hỏi Đức Phật:

- Thế Tôn có được an lạc không?

- Này đại vương, nếu Như Lai muốn, Như Lai có thể an lạc trong 1 buổi sáng, 1 buổi chiều, trong 1 ngày, 2 ngày, 5 ngày và 1 tuần lễ. Nhưng mà riêng đại vương, có cả 1 quốc gia, có bao nhiêu quyền lực, bao nhiêu là thứ hưởng thụ nhưng đại vương có khả năng an lạc như vậy hay không.

Thì vua nói:

- Ngay trong khoảnh khắc muốn an lạc đối với con đó cũng là chuyện khó.

Mỗi khoảnh khắc, ví dụ ông vua ổng háo sắc, ổng gom tất cả giai nhân, tú lệ kiều diễm thiên kiều bá mị trong cuộc đời này. Khi họ tập trung trước mặt ổng, chỉ cần có người vô rỉ tai ổng thôi, nói ngoài biên cương có giặc, ông nghĩ sao? Hoặc cơ thể ổng có trục trặc 1 chút vấn đề thì sao. Rồi trong nội cung, tam cung lục viện gây gổ lẫn nhau, rồi ổng sao. Chỉ cần ông nghe gì, ngửi gì đó là ổng đã không còn an lạc nữa. Nhưng mà Thế Tôn thì không. Vì với Thế Tôn, đối với các thọ thì Ngài là vua, Ngài làm chủ được nó. Ngài biết đó là cái gì, còn vua thì không có khả năng đó.

Nhớ nha, nên hành giả cần biết thêm 3 vấn đề, đó là có thân còn sống ở đời thì còn có cảm giác, cái ngọt ngào của cảm giác là gì, đó là những khi ta vui, mà cái cay đắng của cảm giác là gì. Đó là những khi ta buồn, giận, sợ, khó chịu. Mà hễ có vui thì có khổ, tụi nó là 1 cặp trời sinh. Nên muốn lìa bỏ được cái khổ là anh phải không còn thích cái vui. Mà muốn lìa cái vui thì anh phải chán nó.

Câu này phải ghi, phải xăm lên trán. Muốn lìa khổ thì phải chán vui. Vì chúng dựa vào nhau mà có. Lớp mình mà học xong thì toàn dân anh chị không, xăm coi như nát cả người. Muốn lìa khổ thì phải chán vui. Vì chúng dựa vào nhau mà có. Và tui xin nói trước vong linh của mẹ tui là tui có dễ duôi cách mấy đi nữa thì tui vẫn tin chắc 100% vào điều tui nói, đó là càng nhiều cái thích chừng nào thì càng nhiều cái khổ chừng đó. Càng thích nhiều thì càng có nhiều chỗ bận tâm. Càng có nhiều chỗ bận tâm thì chúng ta càng trở nên nhạy cảm hơn với cái khổ. Về gác chân lên trán suy nghĩ coi có phải như vậy không.

Càng có nhiều cái thích chừng nào thì càng có nhiều cái khổ chừng đó. Là vì sao? Là vì anh càng có nhiều cái thích, thứ nhất anh được toại nguyện bao nhiêu, thứ 2, anh có được nó rồi anh giữ nó được bao lâu. Thứ 3, nó không bỏ anh thì anh cũng chán nó. Chưa hết, khi anh đi tìm nó để có nó là cái khổ, mà anh bảo trì nó thì đó lại là cái khổ khác. Tìm được nó hay không là do phước nghiệp có cho phép hay không. Thứ 2, bản chất vô ngã của đời sống mà, nó đâu phải của mình, cho nên tìm được hay không thì cái đó tui không hứa. Mà giả sử cứ cho mình tìm được rồi, có được nó rồi thì quý vị giữ nó được bao lâu: nhan sắc, quyền lực, tiền bạc, tình cảm, quan hệ xã hội, sức khỏe. Những thứ này muốn có không phải dễ đâu, mà quý vị có nó rồi quý vị phải giữ nó. Tìm được nó là quá trình khổ, có thể nói những người thành đạt, hầu hết phải từ 50 tuổi trở lên, nghĩ mới nản. Có tay nào có bạc tỷ trong tay mà tóc không bạc đâu, mà 50 tuổi có được rồi, quý vị hưởng được bao nhiêu. Tui cho quý vị maximum là 20 năm. 70 tuổi, quý vị tưởng tượng quý vị làm ăn được gì. Từ chuyện tình cảm, đến chuyện hưởng thụ, đi du lịch, mua sắm rồi quan sát nhìn ngắm, thưởng thức, hưởng thụ, 70 tuổi quý vị còn làm ăn được gì nữa. Mà quý vị muốn được hưởng, quý vị phải mất 50 tuổi mới có, đi tìm bao nhiêu năm trong đời. 50 tuổi có rồi, thì quý vị ngồi đó được bao lâu, 70 tuổi mà có 800 tỷ đô la đi nữa thì 1 ông cụ 70, 80 tuổi còn sơ múi gì nữa, nó nản.

Cho nên muốn hết khổ thì phải chán vui. Vì tụi nó là trời sanh 1 cặp. Tui nói thiệt trong room này nè, nói quý vị buồn nhưng đó là sự thật, cái room này mà quý vị chết sạch tui cũng không có buồn mà bởi vì vốn dĩ tui không có thương ai trong cái room này. Trong khi đó, nếu mà trong room này có 1 người mà tui thương, tui chỉ nghe người đó hôm nay đi bệnh viện cấp cứu là ngày hôm nay lòng tui như lửa đốt. Ngồi đâu cũng như bị kiến cắn trong tim. Chứ nếu trong room này quý vị lăn đùng ra chết thì nhiều lắm thì tui không giảng quý vị nghe nữa nhưng nếu tui còn ở room thì có lẽ cũng còn có người khác nghe. Thí dụ như vậy, nói nó hơi bạc. Nhưng mà đang giảng pháp thì đánh nói như vậy thôi, đó là sự thật. Mình không có thương nhau mà quý vị chết cả đám thì tui cũng không mắc mớ gì hết. Nhưng nếu chỉ có 1 người mình thường thì tui khổ kinh hoàng. Nghe họ đi cấp cứu mà liên lạc, điện thoại không được thì quý vị tưởng tượng bữa nay tui có giảng nổi hay không. Không.

Cho nên muốn hết khổ thì phải chán vui. Đó chính là đại ý của Tứ niệm xứ. Bước 5, bước 6. 5,6 kể chung. Như vừa nói trên đây, hành giả hiểu bản chất thật sự của thọ là gì qua 2 khía cạnh tiêu cực và tích cực của nó. Tích cực ở đây là dễ chịu, tiêu cực là khó chịu. Có cái mình thích thì vui sướng, gặp cái mình ghét sợ thì đau khổ. Như vậy cảnh trần nào cũng khiến người ta sinh ra phiền não. Trong khi lẽ ra người ta phải hiểu rằng, bản chất và lý do của những điều khó chịu hay dễ chịu ấy rất đỗi phù phiếm. Muốn không được là khổ, không giữ được lâu cái mình thích là khổ, không tránh được cái mình ghét là khổ. Cứ vậy mà dường như toàn bộ đời sống của chúng ta tràn ngập những đau khổ. Những thứ đau khổ đến từ thứ ta ghét thì đã đành, mà một nửa sự đau khổ trong đời lại đến từ những sự ta thương thích với những lý do vừa kể, quý vị nghe khổ không? Tức là những cái khổ do mình ghét, mình sợ thì nó đúng rồi, nhưng kẹt ở chỗ là những cái mình thương thích nó lại là cái nguồn khổ nữa.

Năm, sáu là nhìn vào 2 khía cạnh tiêu tích của cảm thọ. Vì sao Ngài không gom mà phải kể ra là bởi vì đối với Ngài, 2 cái này nó rất quan trọng. Có người chỉ có khả năng nhìn vào khía cạnh tiêu cực nhiều (người bi quan). Có người lạc quan thì họ lại chú ý nhiều đến khía cạnh tích cực của cảm thọ. Vì 2 cái đó quá quan

trọng nên Ngài tách nó ra làm 2, nhưng khi dịch tui gom lại thành 1. Có nghĩa là chú ý đến khía cạnh tích cực của đời sống mà theo hướng xuất ly thì mình mới tu được, chứ suốt ngày nghĩ đến cái chết không thì làm sao mà tu được. Nên hành giả phải biết thay đổi oai nghi, biết tắm rửa, biết dọn dẹp phòng ốc cho sạch sẽ, có gió, có nắng. Rồi khi thấy lòng không thoải mái thì cũng nên gặp gỡ thầy bạn, hoặc nếu cần có thể tìm đến những trú xứ.

Tui mà kêu đi du lịch thì nó bậy, nhưng phải tìm những nơi chốn, ví dụ như chỗ mình ở nó chật quá mà mấy hôm nay sao nghe tâm nó hơi kỳ kỳ, thôi thì mình tìm ra ngoài sông, núi, đồi, rừng, vườn, ruộng vậy đó, để cho nó thông thoáng 1 chút, chứ khư khư danh sắc sanh diệt, tam tướng vô thường, vô ngã, bất tịnh, tử thi cứ như vậy thì… nhiều khi chuyên chú như vậy thì tốt, nhưng có những lúc mình không biết tháo gỡ thì mình sẽ sợ, sẽ chịu không nổi.

Nên phải biết quan sát khía cạnh tích cực của đời sống, của cảm thọ. Biết quan sát khía cạnh tiêu cực là sao, nếu mình chỉ biết hưởng thụ, biết nhìn vào màu xanh, màu hồng của cuộc đời thì lấy cái gì mà tu. Nên có cái nhìn đủ để chán đời, không có bám nó. Nhưng cũng phải đủ có khả năng an lạc. Phải có khả năng nhàm chán đủ để buông bỏ, nhưng cũng phải có khả năng tự an lạc để giữ được lửa trong lòng tu.

Thấy an lạc cũng mừng, cũng vui. Thấy mình ngộ ra được chuyện mà trước giờ mình không biết cũng vui. Vui thôi nha, chứ không phải tự đắc, tự hào, tự mãn, tự kiêu, tự đại, tự tôn là nó tầm bậy rồi nha. Cái vui của người bệnh khi quan sát tình trạng khá hơn của sức khỏe, không phải cái vui của 1 vận động viên. Quý vị có phân biệt được 2 cái này không ta? Cái vui của 1 người bệnh khi quan sát tình trạng khá hơn của sức khỏe, nó không phải là cái vui của tự tôn, tự đại. Còn cái vui của 1 anh vận động viên là ảnh cứ ăn rồi tự săm soi cơ bắp, cái chân, cái bụng, 6 múi, 8 múi gì của ảnh, nha, đó là bậy. Còn mình là hành giả mình vui là vui của 1 người bệnh quan sát sức khỏe. Là vì sao, tâm mình biết là vì phiền não đầy ắp. Thân thì vô ngã vô thường, bệnh hoạn bất tịnh. Tâm 1 là phiền não, 2 là đau khổ thường trực. Còn thân thì vừa bất tịnh vừa bệnh hoạn. Mình biết rõ, là nguồn gốc của cái chết. Khi 1 người luôn sống thường trực, ý thức như vậy đó thì có niềm vui thì đó cũng là niềm vui của 1 người bệnh thôi, chứ không phải niềm vui của 1 anh vận động viên.

Chúng ta bỏ thời gian để chăm sóc sức khỏe là đang sống bằng tâm trạng của anh vận động viên. Kỳ rồi tui đi (không nghe rõ) tui có nghe 1 chuyện tui cũng giật mình, tui có gặp cái cô đó không phải phật tử mà cổ là người quen của phật tử mà 1 lần cổ đi spa của Việt Nam là cũng 200 triệu chỉ để cho người ta đắp vàng lên mặt, đắp phân chim lên mặt. Mà tui nói cái này cũng hơi tào lao, hơi lạc đề nhưng mà lỡ cũng phải nói luôn. Tui thấy cái da của cổ đâu có đẹp gì đâu, cũng cỡ cái da của tui thôi, mà trong khi đó cổ kiêu sa, chảnh chọe lắm. Vì cổ có tiền, cổ xài thấy ghê vậy đó, mà tui nói mình đi ngoài đường, chim mà "phẹt" lên đầu của mình gớm muốn chết, mà giờ bỏ bạc triệu ra để mua phân chim đắp lên mặt, mà tui cũng không phân chim đó ra làm sao, họ xài nguyên chất hay có qua bào chế pha loãng hay gia giảm sao chứ. Coi nặng mình quá, mà mai nay ai biết lục phủ ngũ tạng, chỉ cần gan dở chứng lên là cái mặt nám thấy thương luôn. Mà cái đẹp trong tâm hồn nó chắc ăn hơn, thứ nhất là nó còn hoài, thứ 2 nữa là nó an lạc. Tâm hồn nó đẹp thì nó còn hoài, mà cái đẹp đó làm mình an lạc. Còn thân xác này nó cũng phù du lắm, chỉ cần trục trặc cái là nó xấu hoắc à.

Bước thứ 7 là luôn cảnh giác để không bị nhốt tù trong các cảm thọ. Lại cũng 2 hạng người đó nữa. Người lạc quan, tham nhiều thì luôn bị ám ảnh bởi hỷ lạc. Người bi quan, sân nhiều luôn bị ám ảnh bởi khổ ưu. Quý vị để ý có phải trong đời sống quý vị là tù nhân thường trực và chung thân của cảm giác hay không. Có người ăn rồi làm sao cho mình vui, còn có người ăn rồi thì làm sao cho mình bớt khổ. Quý vị nghĩ có hạng người thứ 3 không? Tui nhắc lại, quý vị có là thủ tướng, tổng thống hay là ăn mày, các vị có là nam, nữ hay là tăng ni đi nữa, tui dám bảo đảm, 100% quý vị không thoát ra 2 hạng này. Một là ăn rồi cứ tìm niềm vui, hai là ăn rồi cứ nghĩ sao cho mình bớt khổ. Nhất là mấy người bệnh hoạn, nợ nần, mấy người lụy tình, rồi nghèo khổ, thường là lý do để ta bị giam nhốt trong khổ ưu, rồi tuổi trẻ, sức khỏe, tiếng tăm, rồi may mắn trong tình cảm, quyền lực… là lý do để ta bị giam nhốt trong hỷ lạc. Mà bị giam nhốt trong đâu cũng là tù, xiềng xích bằng vàng hay bằng sắt đều là xiềng xích cả.

Bị giam nhốt trong đâu thì cũng là tù, dù là giam trong phòng có dát vàng thì cũng là tù. Quý vị không tin thì hỏi người ta coi có đúng không? Hỏi người ta biết chuyện á, hỏi giờ nhốt trong cái phòng khách sạn 5 sao mà tui không được đi đâu trong vòng 3 tháng. Phòng thì sang nhưng mà thấy ăn uống, sinh hoạt, điện thoại, internet, liên lạc, tất cả đều bị kiểm soát hết. Quý vị tưởng ở 3 tháng như vậy coi có phải ở nhà tù hay không? Hồi đầu thấy nó sang trọng thiệt, nhưng ngồi ngẫm ngẫm lại nó sang thì kệ cha nó, cái chuyện đầu tiên là mình muốn đi mà đi không được. Còn cái xiềng, là cái cùm dưới chân mình đó, thì đồng ý là bây giờ mình thấy vàng nó quý thiệt, nhưng mà giờ dây xích nó bằng vàng thì quý vị sao tui không biết, chứ tui mà dù nó có cẩn hột xoàn tui cũng mong tui được thả ra. Cho tui ra ngoài, nói hơi quá là tui lục thùng rác tui ăn tui còn hạnh phúc hơn chứ bây giờ cứ chơi xiềng suốt đời tui, mà cái xiềng bằng vàng, vàng 18, có cẩn hột, coi như special order làm cho sư, thì tui thấy không xong.

Cho nên cái thứ 7 này là luôn luôn cảnh giác để không bị nhốt tù trong các cảm thọ. Nghĩa là sao? Bệnh hoạn, lụy tình, nợ nần, nghèo khó thường là lý do để ta bị giam nhốt trong khổ ưu. Suốt ngày cứ ngồi buồn chán, thất vọng, lo âu, sợ hãi. Còn không thì tuổi trẻ, sức khỏe, may mắn, tiếng tăm, may mắn trong tình cảm, quyền lực thì lý do đó ta bị giam nhốt trong hỷ lạc. Mà vì sao cả 2 cái này không để cho nó giam nhốt là vì khổ chính là mặt trái của vui, mà vui chính là mặt trái của khổ. Ông này chính là ông kia, chỉ có 1 điều là anh này là nhân khổ gián tiếp, anh kia là nhân khổ trực tiếp. Chỉ vậy thôi. Nhớ nha, đây là 7 bước, để hành giả quan sát.

Ở bước 7 này, hành giả phải nắm chắt và nhận thức được làm thế nào để không bị nhốt tù trong các cảm thọ. Câu trả lời duy nhất là lìa bỏ lòng ham muốn trong các cảm thọ. Công thức muốn lìa khổ phải chán vui. Người hữu duyên, hữu trí khi hiểu rõ rốt ráo cái gì là hạnh phúc và đau khổ tức là vị ngọt và vị đắng của cảm thọ. Một cái biết do tự mình thấm thía, không phải vay mượn từ người khác, thì tự nhiên sẽ bỏ được niềm đam mê trong những ngọt ngào và cũng lìa bỏ sự bất mãn trong những cay đắng khó chịu.

Đam mê trong ngọt ngào là khổ gián tiếp. Bất mãn trong cay đắng là khổ trực tiếp.

Bữa nay nghỉ.

Chúc các vị 1 ngày rất là vui.

(Hết)

DN.31-Kinh ĐẠI NIỆM XỨ -22.7- - THỌ QUÁN NIỆM XỨ-fin-160910 - TK TOẠI KHANH

THỌ QUÁN NIỆM XỨ (2) 08.09.2016

<blockquote>Kalama tri ân bạn nghianguyenntn ghi chép.</blockquote>

[14/10/2021 - 12:09 - nghianguyenntn]

Mình cần biết tất cả các chi tiết về cái gọi là thọ uẩn thì mình mới có thể quan sát, quán chiếu, nhận diện, có được sự lợi lạc từ sự quán chiếu đó, chứ mình cứ mơ hồ thì cũng không đi xa được. Chưa kể là đi lộn, đi sai đường.

Đối với hành giả tu tập pháp môn quán thọ, thì có tất cả là 4, thân, thọ, tâm, pháp. Thì thân đã học xong. Và cũng nói thêm cái chữ xong rồi ở đây có nghĩa là 1 mức tương đối thôi, mai này khi học qua Trung bộ thì gặp lại bài Kinh Tứ niệm xứ thì chúng ta sẽ quay lại. Thì chúng tui cũng nói rõ luôn là cái thân quán mà quý vị được nghe nó chưa có hết, chẳng hạn như về hơi thở. Chưa hết vì 1 phần sẽ nằm trong cuốn sách chúng tui sẽ in, 1 phần nữa là kinh nghiệm của các thiền sư thì biết học sao cho hết. Nên 1 phần căn cứ trong chú giải, 1 phần trong các sách thiền, chỉ 1 phần căn bản thôi. Chứ riêng phần hơi thở chúng ta phải học riêng có khi 1 tháng.

Đối với hành giả tu tập pháp môn quán thọ, trong quán niệm xứ, có nhiều cách kể, nhưng mình phải biết về thọ, nhưng trong trường hợp hành giả không phải là người tinh thông giáo lý, hoặc hành giả muốn đơn giản thì chỉ cần quan tâm đến 2 thọ thôi, đó là thân thọ và tâm thọ. Thân thọ tức là những cảm giác trên tấm thân sinh lý của mình, nóng, lạnh, ngứa, tê, mỏi, mát, thoải mái, dễ chịu. Còn tâm thọ là cảm giác vui, dễ chịu, giận hờn của tâm, cảm giác của tâm sân, tham, thiện thì đó gọi là tâm thọ. Vào ngày nóng nực mà mình có luồng gió mát thổi tới thì lúc đó cả thân tâm mình đều được thoải mái, nhưng cũng có lúc thân được thoải mái nhưng mà tâm của mình nó nghĩ tưởng cái gì đó cũng làm cho mình khó chịu.

Chúng tôi nhắc lại, đôi khi thân này dễ chịu nhưng mà tâm mình vì 1 lý do nào đó có liên tưởng gì đó mà nó khó chịu. Nhiều lúc thân mình khó chịu, nó đang đau khổ nhưng nếu tâm của mình khéo tu tập, có niệm, có tuệ thì đôi khi mình lại được dễ chịu. Ví dụ mình đang đau, đang nhức răng, đau bao tử nhưng nếu mình sống chánh niệm miên mật, dày đặc, kiên cố, vững chải thì mình an lạc về tâm, thân có đau nhưng tâm được an lạc. Chứ không phải lúc nào thân đau thì tâm cũng khổ theo thì cái đó không chắc. (nghe không rõ). Nóng, lạnh hay thương tích, bệnh tật thì có thể tạo ra những cảm giác khổ cho thân. Chúng là những tác động nhìn vào cũng có thể hình dung được phản ứng sinh học của ta lúc đó, thí dụ nhìn miệng sưng lên, nhức răng thì ta biết mình đang khổ. Riêng đối với tâm thọ thì khác, khi người ta thấy mình nhăn mày nhíu mặt thì cái đó là mình đang khó chịu, ta thấy mình phừng phừng lên nổi giận, người ta biết. Nhưng có những trường hợp nhẹ nhàng, miệng cười nhưng trong bụng mình nó đang giận, hoặc nó đang khổ, rất buồn thì người ngoài không biết, quan trọng là mình có biết hay không.

Chẳng hạn một hàng chữ trên tờ báo, nó khiến cho người này thấy vui, người kia thấy buồn, còn người khác nhìn vào thấy sợ, chỉ 1 hàng chữ trên tờ báo thôi. Cảm thọ được chia thành 5, khổ lạc ưu hỷ xả cũng được. Mà kể thành 3, khổ, lạc, xả cũng được. Mà kể thành 2, tức là thân thọ và tâm thọ cũng được. Mà kể thành 1, tức là thọ uẩn cũng được. Có những hành giả muốn đơn giản họ chỉ ghi nhận 1 thọ thôi.Ví dụ như khổ thì lúc đó họ chỉ nhớ 1 cái khổ thôi, đây là khổ thân. Hoặc 1 lúc khác, đây là khổ tâm, họ ghi nhận 1 cái thôi, không cần nhớ nhiều. Biết 1 cái thọ uẩn thôi, 1 cái tâm sở thọ thôi. Ở phần trước, ta đã nhắc sự liên hệ chặt chẽ giữa sáu thức, 6 cảnh, 6 xúc và 6 thọ. 1 hành giả tu tập pháp môn quán thọ bắt buộc phải phải biết đến. Ngay trong 1 lúc hành giả có thể liên kết các vấn đề đó lại với nhau thành 1 qua sự liên kết thật đầy đủ và ngắn gọn. Ví dụ, ở đây là 1 người thích ăn sầu riêng, thì ngay khi nhìn thấy loại trái này và mùi của nó thì người ta cảm thấy thích thú, hào hứng. Thì cảm giác đó là thọ hỷ có được từ nhãn xúc, tỷ xúc (mũi), nhãn xúc là cảnh sắc, nhãn căn và nhãn thức. Thọ hỷ ở đây có được từ nhãn xúc, mà nhãn xúc ở đây là hình ảnh trái sầu riêng, cái biết của con mắt của mình, thần kinh thị giác, 3 cái đó cộng lại cho mình thấy đó là trái sầu riêng và khi thấy được nó, nghe được nó thì mình thích. Thì đó là thọ có được từ xúc.

Cảm giác đau đớn khi đụng phải vỏ sầu riêng gọi là khổ thọ do thân xúc tạo ra. Nhớ kỹ, thọ của nhãn thức luôn là xả, nhưng thọ từ nhãn xúc thì có đủ 3 thọ. Cảm giác từ nhãn thức, từ cái biết của mắt luôn là xả thọ. Nhưng cảm giác từ nhãn xúc thì có đủ 3 thọ. Tùy lúc mà là thọ nào. Ai học A Tỳ Đàm thì chỗ này thấm dữ lắm. Theo A Tỳ Đàm, cái lúc mình nhìn thấy cái gì đó thì cái thấy đó là của con mắt. Và cảm giác của tâm nhãn thức luôn luôn là thọ xả, dù đó là cảnh tốt hay cảnh xấu, nhưng cảm giác có từ nhãn xúc có thể là thọ hỷ hoặc thọ xả, thọ khổ.

Những vui buồn có được từ một suy nghĩ nào đó trong đầu thì đó là cảm thọ do ý xúc. Ý xúc là sắc ý vật rồi tâm ý thức, rồi cái cảnh pháp mà ta suy tưởng đến thì 3 cái đó cộng lại là ý xúc. Từ 6 căn mới có 6 xúc và cảm thọ từ 6 xúc mới ra 6 thọ. Có những cảm giác do mình thấy gì đó, cảm giác do mình nghe, mình ngửi, nếm, đụng, suy nghĩ gì đó, thì từ cái chuyện mình biết 6 cảnh nó mới có 6 xúc và 6 thọ. Dù mình có là 1 ông tỷ phú hưởng thụ tất cả những sung sướng nhất trên cuộc đời này hay là mình là 1 người ăn mày nghèo khổ, bệnh hoạn thiếu thốn mọi thứ trên đời này, mình sống trong đói, trong lạnh, trong bệnh hoạn, cô đơn, rét mướt, nóng bức thì toàn bộ đời sống của chúng ta, dù của ai đi nữa thì cũng chỉ quẩn quanh chỉ có mấy con số 6 này thôi. Tức là từ chỗ 6 căn biết 6 trần nó mới ra 6 xúc, từ 6 xúc nó ra 6 thọ. Cái chuyện mình thích hay không thích thì nó do nhiều lý do: tiền nghiệp, khuynh hướng tâm lý, điều kiện sống trước mắt nên cái gọi là hạnh phúc nó rất phù du. Phù du ở chỗ trái sầu riêng người này thích, người kia không thích. Cái hạnh phúc của tui nhiều khi là nỗi đau của người khác. Tui lừa gạt quý vị, tui có 1 số tiền thì tui rất là vui nhưng nạn nhân lừa gạt của tui thì họ rất là đau khổ, là một. Thứ 2 là hạnh phúc của tui, nó có được từ sự vô thường của 1 nỗi đau nào đó. Ví dụ hồi nãy tui đang giận, khó chịu và nhờ mất cái đó mà bây giờ tui mới thấy dễ chịu.

Như vậy sự vắng mặt của hạnh phúc là đau khổ, và sự vắng mặt đau khổ đó chính là hạnh phúc. Suốt 1 ngày như vậy, cái này vô thường thì nó tạo ra cái kia. Cảm giác khó chịu mà vô thường thì nó tạo ra cái dễ chịu. Mà cảm giác dễ chịu bị vô thường thì nó tạo ra cái khó chịu. Mình cứ tưởng, mình giàu có, tiền bạc nhiều quá mình hưởng thụ, mình tưởng cái đó ghê gớm mà tui nhắc lại tất cả những dễ

chịu, khó chịu, đau khổ và hạnh phúc nó có được là do cái vô thường. Nhắc lại, cái dễ chịu có là do cái khó chịu kia mất, và cái khó chịu có là do dễ chịu biến mất. Cái này nó mất thì mới có chỗ trống cho cái kia chen vô, đó là 1. 2 là vì biết được cái nóng là gì nên khi được mát chúng ta mới thấy hạnh phúc. Vì biết cái lạnh nên khi ấm mới thấy hạnh phúc. Như vậy, hạnh phúc mình có từ đau khổ và đau khổ là mặt khác của hạnh phúc. Dù đó là hạnh phúc của tỷ phú hay đau khổ của 1 anh ăn mày thì nó vẫn trên công thức đó. Sự biến mất của cảm giác này nhường chỗ cho sự xuất hiện của cảm giác kia.

Đồng thời, chính anh hạnh phúc là nền tảng bắt buộc phải có cho đau khổ. Và chính đau khổ là mặt trái hạnh phúc và hạnh phúc là mặt trái của đau khổ. Từ 6 căn mới có 6 xúc và 6 thọ. Trong trường hợp kể 18 tức là 3 thọ: khổ, lạc, xả nhân với 6 căn. Còn kể 36 tức có nghĩa là 18 trên đây nhân với 2 trường hợp là cảnh tục lụy và cảnh xuất ly.

Cảnh tục lụy tức là cảnh liên hệ đến vật dục phiền não, thích nào này, giận cái kia. Cái cảnh nào mà tạo ra thích, ra giận thì gọi là cảnh tục lụy. Còn cảnh xuất ly tức là cảnh làm nền tảng cho tâm thiện, cho sự lìa bỏ phiền não. Ví dụ, mình xem sách xem Kinh, mình nghe pháp, mình lễ Phật, mình quét chùa, mình hốt lá, mình chùi cầu thì đó gọi là cảnh xuất ly. Tức có nghĩa là những đó là cái tâm mình rời phiền não. Nó cũng là 6 trần thôi. Quý vị có đồng ý với tui là khi mình chùi cầu có đủ 6 trần không. Có thấy, nghe, ngửi, chỉ có nếm là không có thôi, có chạm, ý thức, cảnh pháp trong đó. Nhưng lúc đó, tâm mình là tâm thiện. Rồi mình nghe pháp, mình lễ Phật, mình quét chùa, mình hốt lá thì đó là cảnh xuất ly. Còn cảnh tục lụy là cũng y chang cảnh đó mình nghe pháp, mình lễ Phật, mình quét chùa, mình hốt lá nhưng mà mình sân, si, mình vừa làm mình vừa chửi lầm bầm, hoặc vừa làm bằng tâm tham ái vì thương ai đó mà làm, vì yêu ái đó mà làm thì đó là cảnh tục lụy. Ba thọ căn bản (khổ, lạc xả nhân 6 căn bằng 18, 18 này nhân 2 trường hợp cảnh tục lụy và cảnh xuất ly thì nó bằng 36 thọ).

Định nghĩa cảnh tục lụy là khi 6 căn biết cảnh sanh tâm phiền não thì trường hợp đó gọi là cảnh tục lụy. Cảnh nào làm nền cho phiền não xuất hiện là cảnh tục lụy. Cảnh nào trong 6 trần: thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng, và suy tư mà cảnh nào mà mình biết tới mà chỉ có tâm thiện thôi thì đó gọi là cảnh xuất ly. Như vậy tính chi tiết ta có 6 thọ: ưu tục lụy. Tức, có 6 ưu tục lụy, 6 ưu xuất ly. Ưu xuất ly là thấy, quan sát cái lá rụng, thấy 1 người già, thấy 1 xác chết, thấy cảnh đời vô thường, thấy lòng người, tình đời ngang trái, thấy nhiều mặt rồi sanh cái tâm nhàm chán thì đó gọi là ưu xuất ly. Còn mình buồn vì mình nhớ, giận thì đó là ưu tục lụy.

Khi mình có tâm nhàm chán, sợ hãi trong sanh tử, trong danh sắc, trong tam tướng thì đó gọi là ưu xuất ly. Còn khi mình giận hờn, sợ hãi trong cảnh đời bằng cái tâm tiêu cực, hờn giận, ích kỷ, nhỏ mọn thì cái đó gọi là ưu tục lụy. Hỷ cũng vậy, cũng có 2 trường hợp. Vui trong cảnh dục, vui vì hưởng thụ thì đó gọi là vui tục lụy. Vui trong xuất ly là vui trong nhận thức 1 hành giả, vui vì mình hiểu đạo, vui vì mình hành đạo là hỷ xuất ly. Vui vì hưởng thụ, thưởng thức 6 trần là hỷ tục lụy. Xả cũng vậy. Hưởng thụ một cách hờ hững là xả tục lụy. Cái sự thanh thản mà lãnh đạm của hành giả là xả xuất ly. Sự chán sợ trong sanh tử, tam tướng, danh sắc là ưu xuất ly. Sự sợ hãi, hờn giận là ưu tục lụy.

Như vậy, 36 nhân 3 thời quá khứ, hiện tại, vị lai thành ra 108. Khi chúng ta nghĩ về 1 chuyện cũ trong quá khứ mà ta có niềm vui tục lụy hay vui xuất ly. Rồi trường hợp thứ 2, nghĩ về 1 chuyện cũ mà chúng ra bất mãn, hoặc là chán sợ.

Chán sợ cũng có 2 trường hợp, ví dụ giờ tui nhớ lại 1 chuyện xưa, nhớ lại 1 người quen nào đó rồi quý vị suy nghĩ, đúng là đời vô thường thiệt, ngày xưa như vậy mà giờ đâu còn nữa thì lúc đó gọi là biết cảnh quá khứ mà bằng ưu xuất ly. Còn nếu mình ôn cảnh quá khứ với cái tâm sân thì đó gọi là biết cảnh quá khứ mà bằng ưu tục lụy. Tương lai cũng vậy, bằng những viễn ảnh, viễn tưởng, viễn tượng, viễn kiến về tương lai, một chuyện đời chưa có, nghĩ về chuyện sẽ có, sắp có, có thể có rồi mình mới có 1 cảm giác vui nào đó rồi mà liên hệ phiền não thì đó gọi là biết cảnh tương lai bằng hỷ tục lụy. Còn nghĩ về chuyện tương lai mà có niềm vui liên hệ đến tu hành, giải thoát thì đó gọi là hỷ xuất ly. Thí dụ, mai này, coi thu xếp được qua Miến Điện, qua đó tu 1 tháng, 3 tháng gì đó, nghĩ cái đó vui thì gọi là biết cảnh tương lai bằng hỷ xuất ly.

Giờ qua kỹ thuật quán thọ, cách thức tu tập thọ quán niệm xứ. Ngày nào còn sống với danh sắc thì tâm ta còn biết cảnh, dứt khoát là vậy. Tâm còn biết cảnh tốt xấu, còn thích ghét thì ta còn sống với các thứ cảm giác, cảm thọ. Cảm giác, cảm thọ là 1 khía cạnh của hiện hữu. Hiểu được cảm thọ là gì và sống không bị chi phối của nó, thì ta mới chấm dứt sanh tử.

Việc quán chiếu các cảm giác, cảm thọ được gọi là pháp môn thọ quán niệm xứ trong 4 niệm xứ. Thọ là 1 phần danh pháp, danh pháp tức là tinh thần. Khi ta sống quan sát với niệm và tuệ thì phiền não không có cơ hội xuất hiện. Từ chỗ tạm thời sẽ dẫn đến lúc vĩnh viễn. Có nghĩa mình còn là phàm thì quán chiếu có khi, có thì có lúc, nhưng khi là thánh nhân thì vĩnh viễn không còn phiền não nữa. Ví dụ như Tư Đà Hoàn thì vĩnh viễn không còn thân kiến nữa. A Na Hàm thì vĩnh viễn không còn dục ác và sân nữa. Còn La Hán thì vĩnh viễn không còn bất cứ phiền não nào nữa. Còn bây giờ mình là phàm, những lúc nào mình còn sống với trí và với niệm thì lúc đó tâm sẽ sạch, tịnh, vắng mặt phiền não. Lúc nào niệm, tuệ vắng mặt thì coi như xong.

Bản thân các cảm giác không phải là phiền não nhưng mà ta cảm nhận nó bằng tâm trạng nào đó mới chính là phiền não hay là tâm thiện. Vị A La Hán vẫn có cảm giác thân, tâm nhưng các ngài không vì cảm giác đó mà sân hận hay là tham đắm, cái đó là không có. Ai là hành giả thì biết rõ điều này, ngồi lâu thì đau lưng, đi nhiều thì mỏi chân. Nhiều khi cái đau, cái mỏi đó là đối tượng quán chiếu của niệm và tuệ. Hành giả buổi đầu sợ các cảm giác khó chịu, luôn trông đợi các cảm giác dễ chịu mà về sau cảm giác nào cũng là để quan sát, không có lòng trông đợi nữa. Buổi đầu, ngồi nóng quá thì mình mong cho nó mát, mong cho nó đừng nóng nữa, mong cho nắng tắt, mong cho gió thổi. Hoặc buổi đầu ngồi đau lưng, mỏi gối chịu không nổi và cứ văng vẳng bên tai lời của thiền sư là kham nhẫn, kham nhẫn… thôi mình ráng ngồi cứ trở tới trở lui thì thầy thấy cũng kỳ, bạn nhìn cũng kỳ, ráng gồng. Mà mình nhớ, gồng 1 lúc nó quen thì sẽ qua. Quen rồi sẽ qua, mình ngồi mà cứ mong như vậy thì chưa có tới, mà hành giả tu tới rồi thì cảm giác nào cũng là cái để nhìn hết mà thậm chí càng đau thì càng nhìn rõ hơn. Cái này mới đặc biệt. Hồi đầu mình sợ, nhưng sau này thì hầu như là mình còn cám ơn nó nữa. Bởi vì cảnh nào đi nữa là cũng chỉ để nhìn thôi. Cảm giác nào cũng chỉ để nhìn thôi.

Ta càng có lòng trông đợi sự dễ chịu thì nó càng lâu tới. Mà nó tới rồi thì nó càng mau đi, bởi vì sao? Vì mình quá trông đợi nó, mình quá thiết tha với nó thì một là khi nó chưa tới thì thời gian chờ nó lâu. Mà nó tới rồi thì nó sẽ ra đi rất mau là vì mình quá tha thiết với nó. Còn cái khổ cũng vậy, khi mình có lòng chạy trốn nó thì nó có mặt liên tục, mà khi nó có mặt rồi thì nó nằm lỳ ở đó, không chịu đi. Bởi

vì mình quá sợ, càng sợ, nó càng nằm lỳ ở đó. Càng ở hành giả ngon lành, thì họ đánh giá cái khổ và cái lạc nó ngang nhau. Tui biết trong room có nhiều người nghe chịu không nổi. Ngang ở đây là gì? Không phải mình càng tu mình càng ngu, mình không biết cái khổ, cái lạc nó khác nhau. Không phải. Biết rõ chứ. Vấn đề là không có lòng trông đợi. Vị khách dễ thương lắm thì đó cũng là khách thôi, cũng chỉ rót nước mời rồi thôi. Còn khách đó ghét lắm cũng rót nước mời rồi thôi.

Chưa hết, vị khách nào anh đon đả nồng nhiệt thì người khách đó sẽ lại lâu. Ví dụ như anh quá bận tâm với cái khổ của anh thì nó sẽ nằm lỳ ở đó. Và ngay cả cái lạc nếu anh quan tâm tới nó nhiều quá thì bản thân sự quan tâm đó cũng là vấn đề cho sự chánh niệm của mình. Vì lúc đó mình không chánh niệm trong hiện tại mà mình cứ trông đợi cảnh tương lai, cứ mong là nó sẽ mát hơn, cứ mong là nắng sẽ tắt đi, mong là gió sẽ thổi tới, như vậy là không được. Không có lòng mong đợi.

Nhìn nó một cách bình tĩnh, một cách khách quan, nhìn nó thôi. Không có lòng trông đợi nó thì cái chuyện nó đến hay nó đi thì không mắc mớ gì mình. Anh có thì tui nhìn anh, anh đi rồi thì thôi. Đã đưa nhau ra cửa rồi thì thôi.

Tui nhắc lại, ngài thiền sư nói: Các cảm giác không phải là phiền não. Nó không phải là đối tượng cộng trừ của trí tuệ mà nó là đối tượng để mình quan sát. Theo quy luật vô thường, sau khi xuất hiện ít lâu, chúng tự biến mất. Cảm giác nào cũng vậy, khó chịu hay dễ chịu, sau khi xuất hiện thì chúng tự biến mất. Hoặc khi hành giả có niệm và định đủ mạnh để kham nhẫn thì dần dần những đau mỏi không còn được biết đến nữa hoặc không tiếp tục xuất hiện nữa, đó là chuyện tự nhiên. Còn thân tâm thì còn cảm thọ, chuyện đó dĩ nhiên. Dễ chịu thì đó gọi là lạc thọ, hỷ thọ. Khó chịu người ta gọi là khổ thọ hay ưu thọ. Nằm giữa hai cái khổ và lạc thì gọi là xả thọ. Xả thọ rất khó nhận diện nhưng ta phải cố nhận diện. Cái ta cần tiêu trừ không phải là cảm thọ mà là những phiền não đi sau nó. Cái đau không phải là tâm sân nhưng thái độ tâm lý của ta đối với cái đau, đó là tâm sân. Sự mát mẻ của thân không phải là tâm tham, nhưng cảm giác thích thú trong mát mẻ đó mới là tâm tham. Cái đó là cái để ý.

Làm cái gì dù việc lớn hay nhỏ ta cũng cần có kỹ thuật, tức là cách thức thực hiện công việc sao cho hiệu quả và mau lẹ nhằm tránh mất thời gian và không được hiệu quả bao nhiêu. Hành giả muốn tu tập thọ quán niệm xứ cũng cần biết kỹ thuật mà sau đây là 7 bước thực tập phải nhớ.

Bảy bước thực tập thọ quán niệm xứ. Tui tiếc cho quý vị nào không tham gia những buổi giảng Kinh niệm xứ. Rất uổng. Tui nhắc lại, quý vị có quyền đồng ý hay không đồng ý với lý thuyết mà chúng tui đang nói ở đây, nhưng ít ra mình lận lưng, bỏ túi còn hơn là mình mù tịt và ít gì quý vị cũng có hoàn toàn đủ cái cơ sở, điều kiện, cơ hội để kiểm chứng, thực tập. Thời buổi này mình có thể làm được những chuyện đó. Đời khổ mà mình không biết để tu, thứ hai là muốn tu lắm mà không biết cái gì để mà tu. Bảy bước thực tập thọ quán niệm xứ: 1 là hành giả phải tự xác định với mình là mình đã hiểu được cảm thọ là gì. Cảm thọ là cảm giác của thân tâm, được chia ra làm bao nhiêu thứ, tùy lúc mà kể, có lúc kể thành 1, 2,3,5,6,36,108. Tại sao có mấy con số này. Thứ 2, cảm thọ mà liên hệ tục lụy, cảm thọ xuất ly là sao, cảm thọ tục lụy là sao, cái đó phải biết.

Dốt gì thì dốt, mình đang ngồi thiền mà nghe 1 lời hát từ hàng xóm văng vẳng sang biết liền đây là thọ hỷ, tục lụy. Hoặc nghe ồn, mình khó chịu thì biết đây là tâm sân tục lụy. Mình ngồi mà tâm an lạc với chánh niệm thì biết đây là hỷ xuất

ly. Mình ngồi mà thấy thân này dơ, bất tịnh, nó vô thường, mình nghĩ tới cái chết, nghĩ đến cái bệnh mai sau mà mình sanh tâm khó chịu thì đó gọi là ưu xuất ly. Còn mình lo buồn liên hệ tới phiền não, cái này quý vị biết, không cần phải giải thích, những lo buồn như mình bị mất món đồ hoặc giận 1 câu nói, giận 1 ánh mắt của ai đó thì cái đó gọi là ưu tục lụy.

(31:20)

[14/10/2021 - 11:37 - nghianguyenntn]

Phải biết thọ là gì. Hai là hành giả phải xác định được tập khởi hay nguyên nhân có mặt của thọ. Biết rõ cảm giác này có từ việc thấy, nghe, ngửi, biết rõ. Tại sao phải biết rõ? Phải biết rõ để thấy thân, tâm chỉ là của tạm do lắp ráp mà có. Khi biết vui quá thì biết ngay cái vui do mình mới thấy, cái vui này là do mình mới nghe, mới ngửi được mùi gì đó, cái vui này do mình vừa tưởng nhớ chuyện gì đó. Biết liền, biết cái vui này do nhãn xúc mà có, biết cái vui do nhĩ xúc mà có, biết cái vui do tỷ xúc mà có. Buổi đầu thì mình không thấy gì ghê gớm, nhưng về lâu, về dài, cái đầu quý vị nó bén. Nó bén tới mức, cái vui, cái giận vừa xuất hiện là biết ngay, cái này là sắc ái do nhĩ xúc. Sắc ái là cái thích trong cảnh sắc, mà thích trong cảnh sắc là do nhãn xúc mà có. Biết rằng đây là tâm sân mà tâm sân này do thiệt xúc mà có. Thiệt xúc là cái biết của lưỡi. Do mình vừa cắn 1 cái quá cay, quá chua, quá đắng thì biết liền. Biết đây là do tâm sân, tục lụy, do thiệt xúc mà có. Nó bén như vậy. Mà tui nhắc, buổi đầu mình không có học giáo lý mình nghe cái này mình khó chịu lắm: Ủa tại sao mình phải biết cái đó ta?

Tui nhắc lại cái biết buổi đầu nó chẳng giúp gì cho quý vị đâu, nhưng tui hứa 1 chuyện, về lâu về dài chính cái biết này nó cho quý vị biết quý vị chỉ là 1 làn khói thôi. Quý vị là thứ đồ ráp thôi. Tui nhắc lại lần nữa, không hề có chiếc xe trong đống phụ tùng. Bởi vì chính đống phụ tùng ráp lại mới ra chiếc xe. Chứ mình không thể nào tách rời chiếc xe và đống phụ tùng ra, vì chính đống phụ tùng làm ra chiếc xe. Nên hồi đầu lúc mình chưa biết giáo lý, mình chưa phải là hành giả, mình cứ nghĩ là tui buồn, có nghĩa là cái "tui" riêng và cái buồn riêng. Tui vui thì cái "tui" riêng, cái vui riêng. Nhưng khi học rồi, hành rồi thì mới thấy "tui" nằm ở đâu.

Hồi đầu mình tách ra là "tui" riêng, vui riêng nhưng bây giờ cái "tui" chính là cái vui. Nó khổ như vậy đó. Mà cái vui này nó có là do cái buồn biến mất. Cái vui này nó có là do mình đã từng biết cái buồn là gì. Cái nóng có từ cái lạnh, cái lạnh có từ cái nóng. Do có mau mới có chậm, do có cao mới có thấp, do có trắng mới có đen, do có mập mới có ốm, do có trong mới có ngoài, do có trên mới có dưới, do có gần mới có xa. Có nghĩa là trên đời này cái gì cũng có cặp. Do anh khó chịu biết mất thì anh dễ chịu mới lòi ra được. Đó là cái thứ nhất. Cái thứ 2 là do mình từng biết cái khó chịu là gì thì mình mới biết cái dễ chịu, ví dụ như mình biết nóng thì cảm giác nóng là sao, nực là sao thì bây giờ mình mới thấy cái mát là sao, cái lạnh là sao.

Nếu mình không biết cái nóng, nực thì làm sao mình biết cái mát, lạnh được. Hiểu được chỗ đó mới sinh ra nản, nản ở chỗ là nó phù du, mỉa mai lắm quý vị. Hành giả phải xác định được cái gốc cảm giác của mình đang có ở đâu mà ra. Biết liền, biết rằng là thọ ưu tục lụy, có từ nhãn xúc. Đây là thọ hỷ xuất ly có từ ý xúc, thí dụ vậy. Phải ôn lại cho kỹ nha.

Số 2, hành giả phải xác định các nguyên nhân khiến cảm giác có mặt. Câu trả lời đơn giản là do 6 xúc. Đức Phật dạy từ 6 xúc sinh ra 6 thọ. Chúng cùng lúc có mặt không trước không sau. Trong Kinh có cho ta ví dụ, căn, cảnh và thức giống như những cây cọ lửa mà người xưa dùng để tạo lửa, khi 2 cây que chạm vào nhau thì lửa xuất hiện. Cái chạm nhau giữa 2 cọ lửa nó giống như sự gặp nhau giữa căn, cảnh, thức đã làm nên xúc. Và cảm thọ chính là tàn lửa hay đốm lửa được tạo ra từ việc chạm vào nhau của mấy que cọ lửa. Ai từng dùng hộp quẹt thì biết. Viên đá, bánh xe, gas hoặc viên đá, bánh xe và miếng bông có xăng thì 3 cái này vốn nằm gần nhau suốt ngày thì không sao suốt ngày thì không sau, nằm gần nhau nhưng không cọ chạm nhau thì không sinh ra vấn đề. Nhưng mình đánh bật vào trong bánh xe lửa, tàn lửa xẹt ra, bánh xe làm việc với viên đá lửa, lúc đó gặp gas hay xăng thì nó bốc ra lửa.

Như vậy thì ngọn lửa có được là do bánh xe, viên đá và do gas/ xăng. Như vậy cảm giác buồn vui mình có được là do 6 căn, 6 cảnh và 6 thức nó gặp nhau thì sự gặp nhau được gọi là xúc. Và từ cái chỗ có sự gặp gỡ này nó mới sanh ra cái cảm giác. Người không học Đạo thì nghe cái này nó nản lắm, "ủa, tại sao tui phải để ý cái này", nhưng chính vì mình thực tập lâu ngày thì mình mới hiểu hạnh phúc và đau khổ là gì. Bản chất thật sự của đau khổ là gì. Và mai này mình có bệnh cũng bệnh sang lắm, bệnh ngon lành, bệnh của hành giả và có chết, cũng chết sang lắm, chết của hành giả. Sang là sao, là từ lâu rồi, mình biết rất rõ, khổ là gì, vui là gì, sợ là gì, thích là gì từ lâu rồi. Nên mình tuy là phàm nhưng mình vẫn có cái chết của bậc Thánh, gọi là sang.

Khi 6 thức làm việc với cảnh, cảnh mà gợi ý thì cảm giác sẽ là hỷ hay lạc. Khi 6 xúc làm việc với cảnh bất toại, cảnh không vừa ý thì khổ thọ hay ưu thọ sẽ xuất hiện. Trong trường hợp cảnh không có "vừa ý hay bất mãn" thì xả thọ sẽ có mặt. Nên nhớ, thọ sinh ra từ xúc (không nghe rõ) tính chung 1 chuỗi các cảm thọ trong 1 cái process of mind, tức là trong tâm lộ. Nói nhãn xúc, nhãn thọ thì ta phải hiểu là thọ này tính từ tâm (nghe không rõ) ngũ môn cho đến 2 na cảnh. Cái thọ có từ nhãn xúc thì mình phải tính từ cái tâm khai ngũ môn cho đến 2 sát na cảnh. Đặc biệt, thọ ở giai đoạn 7 (không nghe rõ) được xem là quan trọng hơn cả là vì nó trực tiếp tạo nghiệp chứ không chỉ đơn thuần là đánh giá cảnh 1 cách máy móc như ở những sát na tâm khác. Trong A Tỳ Đàm, có kể các loại cảnh trần lớn, nhỏ, rõ, mờ. Nếu 6 xúc làm việc với cảnh nào thì cảm thọ theo chung đó sẽ mạnh yếu.

Cảnh càng rõ thì cảm thọ càng rõ theo. Cảm giác đó. Ví dụ như bây giờ, con muỗi bay ngang, mình nghe tiếng muỗi vo ve, mình khó chịu. Nhưng cái khó chịu đó không rõ bằng khi con muỗi nó chích mình. Hạnh phúc hay đau khổ ở mức độ nhiều hay ít tùy thuộc vào cái đối tượng mình biết. Tiếng muỗi mình biết được là do lỗ tai, như vậy đó là cảnh thinh, là cảnh âm thanh, do tai biết, được biết do tâm nhĩ thức. Do có thần kinh thính giác cộng với tiếng muỗi, cộng với tâm nhĩ biết. Tức là cái biết của lỗ tai thì 3 cái này nó cộng lại thì gọi là nhĩ xúc. Từ cái nhĩ xúc này thì chúng ta mới có cảm giác khó chịu. Cảm thọ của tâm nhãn thức luôn là tâm thọ xả nhưng cảm thọ có từ nhãn xúc thì có đủ 3 thọ. Cảm thọ của nhãn thức nó chỉ có cảm thọ có trong tâm nhãn thức thôi. Còn cảm thọ của nhãn xúc thì mình tính từ tâm khai ngũ môn cho đến hết 2 na cảnh. Chỗ này chúng tui bắt buộc phải nói chuyên môn cho những người học A Tỳ Đàm chứ nghĩ đến những người không biết gì mà bỏ cái này thì kẹt quá.

Và cảnh càng lớn, càng rõ thì cảm giác cũng càng rõ. Ví dụ như tiếng muỗi vo ve thì cảm giác của mình nó nhẹ hơn, mỏng hơn, yếu hơn khi mà con muỗi nó chích mình. Mình cũng biết có những con muỗi chích không đau, mình không biết. Nhưng có những con muỗi như muỗi cỏ nó chích vô ngứa và nhức dữ lắm, thì lúc đó cái biết của mình nó rõ hơn. Cảm giác của mình cũng mạnh hơn.

Trong A Tỳ Đàm có kể các cảnh trần lớn nhỏ, rõ mờ nếu mà 6 xúc làm việc với loại cảnh nào thì cảm thọ đi chung với nó cũng mạnh hay yếu. Cảm giác của người ngậm miệng chanh trong miệng chắc chắn sẽ mạnh hơn những người chỉ nhìn người ta ăn chanh. Mình biết chanh là chua, bỏ miếng chanh vô miệng thì nó chảy nước miếng, nhưng người ngậm miếng chanh họ ra nước miếng nhiều hơn là người nhìn thấy và nghe nói. Quý vị ngậm, tui nhìn thôi thì tui cũng chảy nước miếng nhưng nó ít hơn quý vị. Hiện giờ trong room, quý vị đâu thấy mặt tui và trong room cũng đâu có miếng chanh nào, nhưng quý vị nghe nhắc tới ngậm miếng chanh thì quý vị cũng ra ít nhiều. Cảnh càng rõ thì cảm thọ càng mạnh theo. Phải vạch trần chuyện này ra, phanh phui vụ này ra để thấy đời sống mình chỉ là cảm giác. Mà cảm giác thì nó lại buồn cười như vậy, nó rất là mong manh. Xúc sao thì thọ vậy.

Phải biết hết những điều vừa nói thì ta mới quan sát các cảm thọ 1 cách đúng mức. Biết cảm thọ 1 cách mơ hồ thì làm sao hành giả có thể tu thọ quán niệm xứ. Tất cả danh pháp và sắc pháp đều có thực tính chân đế. Cảm thọ cũng vậy, nếu xúc có đặc tướng là sự chạm nhau của căn cảnh thức thì thọ là sự hưởng dụng các khía cạnh của cảnh qua cảm giác. Hành giả phải hiểu rõ các khía cạnh chân đế. Chân đế là khía cạnh rốt ráo nhất. Ví dụ, thọ tục đế là cảm giác được hôn và đây là cảm giác bị tát là cảm thọ tục đế. Cảm giác dễ chịu, khó chịu là cảm giác chân đế. Thọ tục đế là thọ gắn liền với những khái niệm thế tục. Ví dụ, cái đau này do bị cắn, cái đau này do được hôn, cái đau này do bị nhéo. Cảm giác dễ chịu này do được vuốt ve thì cái đó là cảm thọ tục đế. Còn trong chân đế thì nó rất đơn giản, chỉ là thọ lạc, thọ hỷ, cái này dễ chịu, khó chịu nè, chỉ vậy thôi, không đính kèm các khái niệm áp đặt, nó chỉ là dễ chịu hay khó chịu thôi. Vị La Hán như vậy, các vị chỉ biết dễ chịu hay khó chịu thôi, chứ các vị không có suy diễn thêm. Còn mình thì càng suy diễn thì phiền não mới trào dâng, cuồn cuộn. Chỉ 1 nụ cười, mình chỉ biết thấy là thấy thôi, là xong. Còn đằng này mình phân tích nụ cười, đó là cười đểu, đó là cười khinh bỉ, đó là nụ cười ẩn ý, nụ cười tình cảm, nụ cười yêu thương giống dãi gì đó thì cộng ghép vào chỉ phiền não. Mà thật sự ra cái đó không có cần thiết.

Giờ nói qua 4 đại. Ví dụ khi mình cảm nhận cái gì đó, mình bị khổ là bởi vì mình suy diễn. Trong khi, trong tinh thần Tứ Niệm xứ, đối vớ vật chất, tinh thần thì hành giả chỉ đơn giản là quán chiếu trên khía cạnh chân đế. Chẳng hạn như chạm tay vào 1 vật gì đó thì hành giả biết đây là đất. Đất là cứng, mềm, mịn, nhám, nặng, nhẹ chỉ vậy thôi. Nước là trạng thái ngưng tụ hay là tan chảy, kết nối các thành tố vật chất rời rạc lại với nhau thành 1 khối thì đó gọi là thủy đại, nước trong chân đế. Còn gió là sự xê dịch, di chuyển, trương phồng hay là áp suất. Còn lửa là nhiệt độ nói chung dù nóng hay lạnh, đo được hay không đo được của vật lớn hay vật cực nhỏ thì cũng đều là lửa. Với cái biết này khi hành giả quan sát các vật ở đời không có chỗ cho phiền não xuất hiện, còn khi chúng ta sờ chạm hay suy tư, hoặc nhìn thấy cái gì đó mà gắn lên đó quá nhiều ý niệm tục đế thì chỉ có khổ thôi. Tham là khổ gián tiếp, sân là khổ trực tiếp. Vì thích người ta mình mới làm quen với người ta, mà khi quen được nhau thì đổ ra bao

nhiêu là thứ nợ, cho nên tham là khổ gián tiếp. Còn sân là khổ trực tiếp, tức bất mãn là khó chịu.

Tất cả danh pháp và sắc pháp đều có thực tính chân đế. Cảm thọ cũng vậy, nếu xúc có đặc tướng là cái sự chạm nhau của căn cảnh thức thì thọ là sự hưởng dụng các khía cạnh của cảnh và cảm giác. Hành giả phải hiểu rõ các khía cạnh của chân đế của cảm thọ 1 cách cụ thể, rõ ràng, chẳng hạn như đối với 4 đại. Nói đến đất thì hành giả phải nghĩ ngay đến trạng thái cứng mềm, mịn nhám, nặng nhẹ. Nói đến nước phải nghĩ ngay đến khía cạnh tan chảy, ngưng tụ và kết nối. Nói đến lửa, hành giả phải nghĩ đến khía cạnh nóng, lạnh, nhiệt độ nói chung. Và nhắc đến gió thì nghĩ đến khía cạnh trương phồng, thúc đẩy, xê dịch và áp suất.

Nói tới thọ thì hành giả phải nghĩ đến 3 khía cạnh, đó là dễ chịu, khó chịu và vô cảm. Để dễ dàng hình dung ra ý nghĩa của xúc và thọ, ta có thể liên tưởng đến hình ảnh sau đây. Đối với 1 người hay vật mà mình chưa từng biết qua, nay là lần đầu nhìn thấy, tạm thời ấn tượng ban đầu của ta về vật hay người ấy rất mờ nhạt, nhưng sau 1 vài giây định hình người hay vật ấy thì ta biết rõ đây là 1 người phụ nữ đẹp, 1 người nam đẹp, 1 con sâu hay 1 viên kim cương. Ngay sau lúc nhận diện rõ ràng như vậy, ta có ngay 1 cảm giác dễ chịu hay khó chịu. Ngay khi 6 căn, 6 cảnh, 6 thức gặp nhau, lúc này giống như buổi đầu mới gặp cảnh thì tâm ta cũng chưa thể thích hay ghét, phải trải qua giai đoạn cảm thọ để xác định bằng cảm giác dễ chịu hay khó chịu thì ngay sau đó ta mới có tâm thiện hay bất thiện. Thích, ghét, thương hay sợ.

Hành giả phải dựa vào đây để nhận diện những cảm giác, cảm thọ. Lúc nào là khổ thọ, lạc thọ, lúc nào là dễ chịu, khó chịu. Buổi đầu hành giả chưa thấy quen thuộc với việc nhận diện cảm giác, cảm thọ thì sẽ có chút lúng túng hay mơ hồ nhưng nếu thực tập lâu ngày thì khả năng nhận diện sẽ bén nhạy và chính xác hơn. Như đối với 1 người đã quen biết lâu ngày thì chỉ cần nhìn thấy từ xa hoặc thậm chí chỉ cần nhìn nghiêng hay liếc xéo từ phía sau lưng thì ta có thể nhận ra họ ngay.

Cũng như đối với những cảnh danh pháp khác, bước đầu hành giả phải thấy được thực tướng chân đế của cảm thọ. Bước thứ 2 là phải thấy được diện mạo chung chung của nó, tức khía cạnh tam tướng trong khổ thọ. Bước thứ 3, hành giả phải thấy được tính nhân duyên của cảm thọ. Tính nhân duyện là sao? Là phải thấy 6 xúc mới có 6 thọ. Xúc mạnh thì thọ mạnh, xúc yếu thì thọ yếu. Có xúc thì mới có thọ, không xúc thì không thọ. Khi 6 căn biết 6 trần thì hành giả lập tức biết ngay là xúc gì trong 6 xúc. Và hành giả cũng biết rằng cảm thọ đang có mặt là loại thọ gì, tùy vào xúc mà ta biết thọ. Từ nhãn xúc thì có nhãn thọ, từ tỷ xúc thì có tỷ thọ.

Bây giờ bước thứ 3, quý vị còn nhớ 7 bước quán niệm thọ uẩn không? Mình mới nói 2 bước thôi. Bước thứ 3 trong phép thọ quán niệm xứ là hành giả biết rõ thế nào là sự biến mất. Quan sát thời điểm biến mất của các cảm giác. Cái này quan trọng đến mức người ta kể riêng ra thành 1 bước. Câu trả lời là khi nào xúc không còn thì thọ không còn mà thọ không còn khi 6 căn không còn. Không còn ở đây không phải là mắt mình đui, má lúc đó con mắt mình không còn làm việc nữa. Lỗ tai mình lúc đó không còn làm việc nữa, bởi vì quý vị phải đồng ý với tôi là đời sống chỉ là quá trình làm việc của 6 căn. Lúc con mắt làm việc thì lỗ tai không làm việc, bởi vì chúng ta không học giáo lý, mình cứ tưởng rằng 6 căn nó là 1 lúc. Ví dụ mình đưa miệng cắn 1 miếng bánh tráng, thì con mắt thấy miếng bánh

tráng đưa vô miệng mình cắn thì lúc đó thấy lưỡi, răng, mũi làm việc, bánh tráng giòn nên lỗ tai cũng làm việc.

Theo trong A Tỳ Đàm, mỗi 1 căn làm việc khác nhau vào thời điểm khác nhau, tùy lúc, tùy trường hợp, có lúc nhĩ làm việc trước, có lúc tỷ làm việc trước, có lúc mắt làm việc trước, có lúc thân làm việc trước, có lúc ý làm việc trước. Đưa miệng cắn 1 miếng bánh tráng, trước khi đưa nó vô thì mắt mình làm việc trước, đưa vô miệng, khi cắn như vậy là thân. Mình nghe tiếng giòn miếng bánh tráng. Lưỡi mình làm việc với miếng bánh tráng. Rồi tâm mình thích miếng bánh tráng. Hành giả với bước thứ 3 là gì, đó là biết rõ sự biến mất của cảm thọ, biến mất là sao? Xúc không còn thì thọ không còn.

Khi mình đưa miếng bánh tráng vô miệng thì mình đâu còn thấy nó nữa. Mà lúc đó chỉ còn mũi, lỗ tai, lưỡi, thân làm việc. Nhưng miếng bánh tráng nhai hơi lâu rồi thì không còn âm thanh nữa. Mới cắn, mới nhai thì còn giòn, nhai 1 lúc lâu, mà quý vị hỏi tui bao lâu là bao lâu thì ai biết, quý vị tham ăn thì quý vị nhai lẹ, còn từ tốn, làm duyên làm dáng thì nhai hơi lâu, âm thanh nó kéo dài. Nên khi đưa vô miệng thì mình không còn thấy nó nữa. Nhai hơi lâu 1 chút là không còn nghe nữa. Chỉ còn vị ở lưỡi và cảm giác ở thân mình. Thân ở đây có nghĩa là vòm miệng của mình. Nhai lâu tiếng không còn, bỏ vô miệng thì sắc không còn, chỉ còn cảnh vị, cảnh xúc và cảnh pháp. Nói như vậy thì nhãn xúc không còn thì nhãn thọ không còn. Nhãn thọ không còn thì sắc ái không còn. Sắc ái là cái thích trong hình dáng.

Nãy nhìn miếng bánh tráng mình thích quá, giờ mình đâu còn thấy nó nữa. Bỏ miệng mất tiêu rồi. Cái thích do mắt không còn nữa, chỉ còn cái thích do lưỡi.

Khi nào thọ biến mất, đó là khi nào xúc không còn thì thọ không còn, mà thọ không còn khi 6 căn không còn, còn nếu muốn vĩnh viễn không còn 6 căn thì phải hành trì bát chánh đạo để chấm dứt tất cả phiền não, đó là công thức tứ đế mà cũng là nguyên lý duyên khởi, duyên sinh.

Khi xúc diệt thì 6 căn diệt, khi 6 căn diệt thì danh sắc diệt. Diệt ở đây có 2 nghĩa, 1 là vắng mặt tạm thời và vĩnh viễn không còn nữa do không còn tái sinh. Ngay đời sống hiện tại, mình tu tập tứ niệm xứ là mình hạn chế hoạt động của 6 căn, mới mức hạn chế thôi. Nghĩa là trước đây, trong 1 tiếng đồng hồ, con mắt mình kiếm cái này cái kia để nhìn, còn khi mình là hành giả tinh tấn rồi thì con mắt mình chỉ làm việc trong trường hợp, trong tình huống, bối cảnh, hoàn cảnh không có tránh được, chứ không kiếm cái mình nhìn. Ví dụ, trước đây khi từ phòng ngủ bước ra, mình nghe tiếng chim hót, cái nhìn ra vườn, nhìn ra sân coi con chim nó ở đâu mà nó hót hay dữ thần như vậy. Rồi nghe mùi thơm của hoa, mình liếc qua cửa sổ kiếm cái bông gì thơm dữ thần như vậy. Cái mùa này mà bông lài cũng nở nữa hả ta, cái kỳ này nó ra nhiều ghê luôn đó, loại bông lài này nó to, nhiều cánh mà cái nhụy nó vàng vàng rất đẹp, mà mùi rất là đậm, rất là thơm, thơm ngát cả 1 góc vườn, rồi mình suy diễn tùm lum hết. Đó là mình để 6 căn làm việc, nhưng khi tu Tứ niệm xứ thì mình hạn chế.

Từ trong giường ngủ bước ra, nghe mùi thì biết là mùi thôi, nếu biết lúc mình thích thì biết đây là hương ái có từ tỷ xúc. Nghe tiếng chim hót, biết liền, nghe mà nghe khó chịu, chói quá thì biết đây là tâm sân tục lụy có từ nhĩ xúc. Nếu nghe tiếng chim hót mà thích quá thì biết đây là tâm tham tục lụy có từ nhĩ xúc. Trong đời sống của mình, có lúc nhĩ thức làm việc, có lúc nhãn thức làm việc, mà khi nhĩ thức làm việc thì nhãn thức không có nữa. Thì đó cũng gọi là diệt, nhưng

mà cái diệt này mai chiều nó có lại như cũ, mà nó trở lại như cũ thì mình còn hiện hữu trong tam giới. Còn nếu mình muốn vĩnh viễn không còn 6 căn, không hiện hữu trong tam giới vui ích khổ nhiều này thì chỉ có cách là chứng đạo, không còn tái sinh nữa.

Khi xúc diệt thì 6 căn diệt. Xúc diệt tạm thời thì thọ cũng diệt tạm thời. Xúc diệt vĩnh viễn thì thọ cũng sẽ diệt vĩnh viễn. Nên bước 3, hành giả biết rõ thọ biến mất lúc nào, 1 là biến mất tạm thời khi xúc biến mất tạm thời, và thứ 2 là thọ này sẽ mất vĩnh viễn khi mà xúc biến mất vĩnh viễn.

Bước 4, hành giả biết rõ con đường nào dẫn đến sự tịch diệt của thọ, đó là bát chánh đạo. Trước mắt, do tu Tứ niệm xứ (bát chánh đạo) nên hạn chế sự hoạt động xô bồ, tùy thích của 6 căn, chứng Thánh rồi viên tịch thì vĩnh viễn không còn 6 căn, 6 cảnh, 6 xúc, 6 thức, 6 thọ , 6 ái. Nên hành giả biết rõ khi học giáo lý duyên khởi, lục nhập duyên xúc, xúc duyên thọ, thọ duyên ái, ái duyên thủ, thủ duyên hữu, hữu duyên sanh, sanh duyên lão tử sầu bi khổ ưu não. Đó là mình học công thức trong giáo lý duyên khởi còn khi mình tu tập Tứ niệm xứ thì mình cũng phải nhớ lại cái đó. Mình nhớ là với chánh niệm này, thay vì trước đây, 1 tiếng đồng hồ con mắt mình 18 lần nó đi kiếm cái nó nhìn, còn bây giờ nó chỉ còn có 6 hoặc 3 lần thôi. Có nghĩa là mình nhìn cái gì trong trường hợp không còn né được.

Từ nhà bếp bước vô trong nhà tắm là mình phải thấy rồi, làm sao mà không thấy được, bắt buộc phải thấy, thấy cái này, cái kia. Thì lúc thấy thì mình niệm là thấy. Rồi khó chịu, dễ chịu gì trong lúc thấy mình cũng biết, nhưng đại khái những hình ảnh mình thấy được trong nhà tắm là hoàn cảnh bắt buộc, là những cảnh sắc bắt buộc, vì vô đó sao không nhìn được. Trước đây khi mình không phải là hành giả, trong nhà bếp muốn đi qua nhà tắm thì con mắt mình nhìn tùm lum rồi nó mới đi vô nhà tắm. Rồi vô rồi, thay vì nó chỉ để mắt tới chỗ nào thật sự cần thiết thì nếu mà bây giờ mình không phải là hành giả thì mình mở mắt tùm lum nhìn tùm lum hết, còn bây giờ thì hành giả biết. Hành giả biết rằng khổ là do ái, do sân, nói chung khổ là do phiền não. Mà phiền não nó có từ các thọ, mà thọ nó có từ 6 xúc, mà 6 xúc có được từ các hoạt động của 6 căn, mà mình tu niệm xứ là hạn chế tần suất hoạt động của 6 căn, nhờ vậy hạn chế các số 6 còn lại.

6 ở đây là 6 căn, 6 cảnh, 6 thức, 6 xúc, 6 thọ, 6 ái, tại sao mình hạn chế, mình niệm đã không có thời gian rồi, các vị tưởng tượng đi. Mình cầm cái ly lên, mình biết, mình để cái ly xuống, mình biết, mình để ly vô miệng mình, mình biết, mình uống, biết uống, nuốt biết nuốt, nuốt bằng tâm tham, nuốt bằng tâm sân, rồi để xuống. Khi mà sống bằng chánh niệm kiểu đó thì các vị còn có thời gian nào mà quý vị kiếm cái này cái kia để các vị nghe nhìn nữa, làm sao có. Trừ khi các vị dễ duôi. Chứ các vị là hành giả tinh tấn, miên mật, chặt chẽ, thường trực, chánh niệm thì rảnh lúc nào cho nên chuyện đầu tiên là tui không biết anh có đắc cái gì hay không mà tui chỉ cần biết anh có chánh niệm ngon lành thì 6 căn của anh nó ổn định cực kỳ. Nó ổn định là sao, là mình không còn những hoạt xô bồ nữa, lăng xăng, kiếm cái này nhìn, kiếm cái kia để nghe. Ngay bây giờ quý vị đang ngồi trước cái máy mà con mắt quý vị luôn chầu trực để mà nhìn cái này, cái kia. Lỗ tai các vị đang chầu trực để nghe cái này, cái kia. Là vì các vị đang nghe chúng tôi bằng cái tâm thất niệm.

(1:05:43)

[15/10/2021 - 10:59 - nghianguyenntn]

Các vị đang sống bằng tâm thấy niệm cho nên bây giờ, quý vị nói là đang nghe chứ giờ có mùi lạ lạ đi ngang là lỗ mũi mình làm việc ngay. Còn chuyện nó làm việc bằng tâm tham hay tâm sân thì cái đó là trời biết. Mà trong khi mình là phàm phu thì mình yên tâm đi, thân kiến không bao giờ rời mình hết, lúc nào cũng là: tui nghe mùi, tui nghe âm thanh, tui thấy hình ảnh. Lúc nào cũng là tui hết trơn. Đối với 1 hành giả luôn luôn thường trực ghi nhớ, chiếc xe không thể tách rời các món phụ tùng. Các món phụ tùng chính là chiếc xe, và chiếc xe chính là các món phụ tùng. Thay vì hiểu: tui khổ, tui vui, tui dễ chịu, tui khó chịu thì chỉ cần bỏ cái tui đó ra. Tui nhớ có 1 câu chuyện tào lao như thế này, tui thấy cũng hay. Có 1 anh đến gặp 1 vị thiền sư: Thiền sư hỏi:

- Con gần gì ở ta?

- Dạ, con nghe nói người rất là an lạc, cho nên con đến con học Đạo vớ ngài.

- Trước khi con đến với ta, con muốn được hạnh phúc thì phải được tiền phải không, được sức khỏe, được ngoại hình, được tiếng tăm, tình yêu… còn đến với ta, trong cái hiểu của ta, trong nhận thức của ta, trong giáo lý ta hiểu, học và hành trì thì hạnh phúc có được là từ cái con bỏ. Giờ con muốn hạnh phúc thì điều đầu tiên bỏ trước chữ “con” đi. Bỏ chữ “tui”, và tiếp theo bỏ bớt chữ “muốn” đi. Khi con muốn hạnh phúc thì con đang có lòng trông đợi, mà nó kỳ lắm, cái gì mình càng trông đợi thì nó lâu đến và mau đi.

Có lòng mong đợi thì nó lâu đến, mau đi. Có lòng trốn chạy nó mau đến và lâu đi. Có những người khách đến nhà mình mà mình không có khoái, cho nên mình cứ trông họ đi, nên mình cứ canh đồng hồ, coi đồng hồ đeo tay rồi liếc lên đồng hồ mà tại sao nó lỳ như trâu nó không chịu đi, nó cứ vòng vòng ở lại kiếm chuyện, bắt chuyện nói hoài à, ngộ vậy đó.

Cho nên có lòng trốn chạy thì sẽ thấy nó mau đến và lâu đi. Có lòng mong đợi thì nó lâu đến, mau đi. Cho nên thiền sư mới nói: giờ muốn được hạnh phúc thì nhắc lại câu hồi nãy, nhắc lại câu con mới nói với ta.

- Dạ, con muốn hạnh phúc.

- Rồi, con bỏ bớt chữ “con” đi. Rồi bỏ bớt chữ “muốn”. Cái gì nó tới thì con thưởng thức, còn không tới thì thôi, đừng có muốn. Chuyện đầu tiên, bỏ bớt cái “tôi” là con khỏe rồi, bỏ bớt cái muốn, rồi tới chữ “Được”. Con trước giờ hiểu cái gì dễ chịu thì gọi là được, còn khó chịu gọi là bị. Khi con bị ám ảnh bởi chữ “bị” và “được” là con tàn đời con rồi. Con tưởng tượng đi, mỗi ngày con muốn bao nhiêu chuyện mà con toại nguyện được bao nhiêu chuyện. Vì ám ảnh chữ “bị” và “được” này là con khổ suốt đời, con nhớ không.

Rồi, bỏ chữ: con, muốn, được. Rồi giờ tới chữ hạnh phúc. Ổng mới xách nguyên cục thọ quán ra giảng. Hạnh phúc chính là giai đoạn biến mất của đau khổ. Và đau khổ chính là sự biến mất của hạnh phúc. Sự dễ chịu chỉ đến khi sự khó chịu nó ra đi. Và sự khó chịu nó sẽ đến khi sự dễ chịu ra đi. Đây là câu chuyện tui rất là thích, vì nó rất là Phật giáo, nó rất là Tứ niệm xứ. Mình muốn hạnh phúc thì viết mấy cái chữ này treo lên tường, hoặc xăm lên trên người, coi chỗ nào còn trống thì xăm tiếp. “Tôi muốn được hạnh phúc”. Mình cứ bôi từng chữ. Bôi chữ “tôi” trước đi, bôi chữ “muốn”, bôi chữ “được” rồi bôi chữ “hạnh phúc”.

Mình thấy cuộc sống mình chỉ có 5 chữ đó thôi. Mà trong khi Tứ niệm xứ là pháp môn hành trì mà mình gỡ từng cái. Lúc đầu ai cũng muốn được hạnh phúc, sau

đó hiểu được nó 1 tí thì không mong đợi, chỉ thưởng thức khi nó đến. Cuối cùng hiểu nó là gì thì không còn thích nó nữa. Lúc đầu thì ai cũng muốn được hạnh phúc. Rồi khi hiểu nó 1 tí rồi thì không đợi nó nữa. Mình đi từng bước mà, hồi đầu mình trông đợi nó, mà trông đợi thì nó kéo theo đau khổ, vì sao, vì trông đợi sẽ thấy nó lâu đến mà mau đi. Nó khổ như vậy, đừng có trông nữa. Vui đến thì "welcome you", rót trà mời you uống, mà you đi thì thôi, đó là bước 2, nhưng mà tới bước 3 thì sao, tui thấy mặt của you tui cũng nản quá rồi, chán cái mặt của you, cũng như tình cảm nam nữ vậy. Hạnh phúc thế gian như tình cảm nam nữ. Lúc đầu thương nhớ, tương tư, trông đợi mỏi mòn. Tới hồi lấy nhau rồi, buổi đầu thì hết còn mỏi mòn trong nhà, gặp nhau thì thương lắm, vui lắm nhưng mà hết mỏi mòn rồi. Nhưng mà khoảng 30 năm là bắt đầu nó lạnh xương sống rồi. Nản rồi.

Hồi xưa, mất ngủ là vì muốn làm quen mà không được. Mất ngủ là nhận được lá thư tay đầu tiên. Giờ qua mất ngủ là năn nỉ hoài mà nó không chịu ký giấy ly dị. Các vị hình dung ra Đức Phật, hay ngài Xá Lợi Phất, các vị tưởng tượng còn cái gì thích nữa. Có lần 1 vị La Hán ngồi trong rừng thì thấy ngài ngồi 1 mình mà gương mặt dường như không có cảm giác. Người ta hỏi:

- Ngài có gì buồn không?

Ngài nói:

- Mất gì đâu mà buồn.

- Vậy không buồn là vui phải không?

- Được cái gì mà vui.

Đó là 1 câu Kinh rất là hay. Thấy 1 ông sư mà y áo rách nát, gầy gò, xanh xao ngồi trong rừng có mình, gương mặt như vô cảm, thì thấy cũng tội mới hỏi. Buồn lắm hả sư? Sư nói: Ta mất gì mà ta buồn. Ta bị cái gì mà ta buồn. Hỏi tiếp: Vậy ngài có gì vui phải không? Trả lời: Ta được cái gì mà ta vui. Cứ ngồi nhìn nó thôi, nó tới nó đi, nó tới nó đi.

Cái thứ 4, hành giả biết rõ con đường nó dẫn đến sự chấm dứt tạm thời và vĩnh viễn của các thọ. Đó chính là Bát chánh đạo. Niết bàn là cứu cánh tịch diệt và tuyệt đối, và muốn chứng ngộ Niết bàn thì ta phải tu tập Bát chánh đạo. Trong thời gian chưa chứng được, để dứt hẳn phiền não thì trong từng bước tu tập, trí tuệ quán phàm phu cũng cho ta được khả năng đối phó tạm thời các phiền não. Tiếng Pali là: tadangapahana: đối phó tạm thời với phiền não, hoặc sự diệt trừ phiền não kiểu đối phó tạm thời. Ví dụ, đang bực mình, nhận diện liền đây là tâm sân. Buổi đầu, nó vẫn còn đó, lâu ngày khi mình niệm ngon lành, tuệ ngon lành thì khi biết đây là tâm sân, nó sẽ biến mất.

Tui phải nói rõ, chứ mọi người trong room nghe ba chớp ba nháng, rồi sinh ra bất mãn. Nghe nói hễ nhận diện được nó thì nó sẽ biến mất thì tui xin nói rõ đó là cách nói của những người đã ngon lành rồi. Có nghĩa thấy đây là tâm tham, tham biến mất, thấy đây là tâm sân, sân biến mất. Khi được nhận diện thì tâm bất thiện sẽ biến mất, nhưng tâm thiện khi được nhận diện thì nó sẽ tiếp tục tồn tại. Vì sao? Vì tâm nhận diện chính là tâm thiện, mà tâm thiện xuất hiện thì tâm bất thiện sẽ biến mất. Còn nếu mình nhận diện tâm thiện thì nó như là 2 hột thủy ngân, mà 2 giọt thủy ngân gặp nhau thì sao? Không có giọt nào mất hết mà nó chỉ củng cố cho nhau, vì nó là 1 nhóm. Lúc đó thiện nhân đôi. Còn nếu quý vị

nhận diện đây là tâm bất thiện thì tình hình nó lại khác. Lúc đó là sự thế chỗ. 1 cái là replacing, còn 1 cái là adding. Khi nhận diện đây là tâm bất thiện thì đó gọi là replacing, tức là thế chỗ, tâm bất thiện thành tâm thiện. Còn khi biết tâm thiện đang có mặt thì lúc đó là adding, tức là thiện lên 1 lần nữa.

Cái kiểu đối phó tạm thời này được gọi là tadangapahana hoặc là diệt trừ sự phiền não kiểu đối phó, cái nào cũng được. Cũng trong bước 4, hành giả cũng phải biết thêm 3 vấn đề. Cái ngọt của cảm thọ là gì, đó là hỷ và lạc. Bề trái của cảm giác là gì, đó là khổ và ưu. Và cái con đường nào để mà lìa bỏ nó, chấm dứt thế giới cảm thọ, đó là sự nhàm chán đối với nó, nhàm chán các cảm thọ. 3 cái này quan trọng.

Còn sống thì còn cảm giác, còn cảm giác thì còn lúc vui lúc khổ. Khổ thì nhiều hơn vui gấp trăm lần, do vô minh nên không thấy thôi. Cái vị tưởng tượng, trong 1 ngày, giây phút cảm thấy lâng lâng, sung sướng, nhè nhẹ, dễ chịu được bao nhiêu. Cái cảm bực bội, khó chịu của thân của tâm nó là bao nhiêu phần trăm trong 1 ngày tính theo thời gian. Rồi trong 1 tuần, 1 tháng, 1 năm. Nên có 1 lần ông vua đến hỏi Đức Phật:

- Thế Tôn có được an lạc không?

- Này đại vương, nếu Như Lai muốn, Như Lai có thể an lạc trong 1 buổi sáng, 1 buổi chiều, trong 1 ngày, 2 ngày, 5 ngày và 1 tuần lễ. Nhưng mà riêng đại vương, có cả 1 quốc gia, có bao nhiêu quyền lực, bao nhiêu là thứ hưởng thụ nhưng đại vương có khả năng an lạc như vậy hay không.

Thì vua nói:

- Ngay trong khoảnh khắc muốn an lạc đối với con đó cũng là chuyện khó.

Mỗi khoảnh khắc, ví dụ ông vua ổng háo sắc, ổng gom tất cả giai nhân, tú lệ kiều diễm thiên kiều bá mị trong cuộc đời này. Khi họ tập trung trước mặt ổng, chỉ cần có người vô rỉ tai ổng thôi, nói ngoài biên cương có giặc, ông nghĩ sao? Hoặc cơ thể ổng có trục trặc 1 chút vấn đề thì sao. Rồi trong nội cung, tam cung lục viện gây gổ lẫn nhau, rồi ổng sao. Chỉ cần ông nghe gì, ngửi gì đó là ổng đã không còn an lạc nữa. Nhưng mà Thế Tôn thì không. Vì với Thế Tôn, đối với các thọ thì Ngài là vua, Ngài làm chủ được nó. Ngài biết đó là cái gì, còn vua thì không có khả năng đó.

Nhớ nha, nên hành giả cần biết thêm 3 vấn đề, đó là có thân còn sống ở đời thì còn có cảm giác, cái ngọt ngào của cảm giác là gì, đó là những khi ta vui, mà cái cay đắng của cảm giác là gì. Đó là những khi ta buồn, giận, sợ, khó chịu. Mà hễ có vui thì có khổ, tụi nó là 1 cặp trời sinh. Nên muốn lìa bỏ được cái khổ là anh phải không còn thích cái vui. Mà muốn lìa cái vui thì anh phải chán nó.

Câu này phải ghi, phải xăm lên trán. Muốn lìa khổ thì phải chán vui. Vì chúng dựa vào nhau mà có. Lớp mình mà học xong thì toàn dân anh chị không, xăm coi như nát cả người. Muốn lìa khổ thì phải chán vui. Vì chúng dựa vào nhau mà có. Và tui xin nói trước vong linh của mẹ tui là tui có dễ duôi cách mấy đi nữa thì tui vẫn tin chắc 100% vào điều tui nói, đó là càng nhiều cái thích chừng nào thì càng nhiều cái khổ chừng đó. Càng thích nhiều thì càng có nhiều chỗ bận tâm. Càng có nhiều chỗ bận tâm thì chúng ta càng trở nên nhạy cảm hơn với cái khổ. Về gác chân lên trán suy nghĩ coi có phải như vậy không.

Càng có nhiều cái thích chừng nào thì càng có nhiều cái khổ chừng đó. Là vì sao? Là vì anh càng có nhiều cái thích, thứ nhất anh được toại nguyện bao nhiêu, thứ 2, anh có được nó rồi anh giữ nó được bao lâu. Thứ 3, nó không bỏ anh thì anh cũng chán nó. Chưa hết, khi anh đi tìm nó để có nó là cái khổ, mà anh bảo trì nó thì đó lại là cái khổ khác. Tìm được nó hay không là do phước nghiệp có cho phép hay không. Thứ 2, bản chất vô ngã của đời sống mà, nó đâu phải của mình, cho nên tìm được hay không thì cái đó tui không hứa. Mà giả sử cứ cho mình tìm được rồi, có được nó rồi thì quý vị giữ nó được bao lâu: nhan sắc, quyền lực, tiền bạc, tình cảm, quan hệ xã hội, sức khỏe. Những thứ này muốn có không phải dễ đâu, mà quý vị có nó rồi quý vị phải giữ nó. Tìm được nó là quá trình khổ, có thể nói những người thành đạt, hầu hết phải từ 50 tuổi trở lên, nghĩ mới nản. Có tay nào có bạc tỷ trong tay mà tóc không bạc đâu, mà 50 tuổi có được rồi, quý vị hưởng được bao nhiêu. Tui cho quý vị maximum là 20 năm. 70 tuổi, quý vị tưởng tượng quý vị làm ăn được gì. Từ chuyện tình cảm, đến chuyện hưởng thụ, đi du lịch, mua sắm rồi quan sát nhìn ngắm, thưởng thức, hưởng thụ, 70 tuổi quý vị còn làm ăn được gì nữa. Mà quý vị muốn được hưởng, quý vị phải mất 50 tuổi mới có, đi tìm bao nhiêu năm trong đời. 50 tuổi có rồi, thì quý vị ngồi đó được bao lâu, 70 tuổi mà có 800 tỷ đô la đi nữa thì 1 ông cụ 70, 80 tuổi còn sơ múi gì nữa, nó nản.

Cho nên muốn hết khổ thì phải chán vui. Vì tụi nó là trời sanh 1 cặp. Tui nói thiệt trong room này nè, nói quý vị buồn nhưng đó là sự thật, cái room này mà quý vị chết sạch tui cũng không có buồn mà bởi vì vốn dĩ tui không có thương ai trong cái room này. Trong khi đó, nếu mà trong room này có 1 người mà tui thương, tui chỉ nghe người đó hôm nay đi bệnh viện cấp cứu là ngày hôm nay lòng tui như lửa đốt. Ngồi đâu cũng như bị kiến cắn trong tim. Chứ nếu trong room này quý vị lăn đùng ra chết thì nhiều lắm thì tui không giảng quý vị nghe nữa nhưng nếu tui còn ở room thì có lẽ cũng còn có người khác nghe. Thí dụ như vậy, nói nó hơi bạc. Nhưng mà đang giảng pháp thì đánh nói như vậy thôi, đó là sự thật. Mình không có thương nhau mà quý vị chết cả đám thì tui cũng không mắc mớ gì hết. Nhưng nếu chỉ có 1 người mình thường thì tui khổ kinh hoàng. Nghe họ đi cấp cứu mà liên lạc, điện thoại không được thì quý vị tưởng tượng bữa nay tui có giảng nổi hay không. Không.

Cho nên muốn hết khổ thì phải chán vui. Đó chính là đại ý của Tứ niệm xứ. Bước 5, bước 6. 5,6 kể chung. Như vừa nói trên đây, hành giả hiểu bản chất thật sự của thọ là gì qua 2 khía cạnh tiêu cực và tích cực của nó. Tích cực ở đây là dễ chịu, tiêu cực là khó chịu. Có cái mình thích thì vui sướng, gặp cái mình ghét sợ thì đau khổ. Như vậy cảnh trần nào cũng khiến người ta sinh ra phiền não. Trong khi lẽ ra người ta phải hiểu rằng, bản chất và lý do của những điều khó chịu hay dễ chịu ấy rất đỗi phù phiếm. Muốn không được là khổ, không giữ được lâu cái mình thích là khổ, không tránh được cái mình ghét là khổ. Cứ vậy mà dường như toàn bộ đời sống của chúng ta tràn ngập những đau khổ. Những thứ đau khổ đến từ thứ ta ghét thì đã đành, mà một nửa sự đau khổ trong đời lại đến từ những sự ta thương thích với những lý do vừa kể, quý vị nghe khổ không? Tức là những cái khổ do mình ghét, mình sợ thì nó đúng rồi, nhưng kẹt ở chỗ là những cái mình thương thích nó lại là cái nguồn khổ nữa.

Năm, sáu là nhìn vào 2 khía cạnh tiêu tích của cảm thọ. Vì sao Ngài không gom mà phải kể ra là bởi vì đối với Ngài, 2 cái này nó rất quan trọng. Có người chỉ có khả năng nhìn vào khía cạnh tiêu cực nhiều (người bi quan). Có người lạc quan thì họ lại chú ý nhiều đến khía cạnh tích cực của cảm thọ. Vì 2 cái đó quá quan

trọng nên Ngài tách nó ra làm 2, nhưng khi dịch tui gom lại thành 1. Có nghĩa là chú ý đến khía cạnh tích cực của đời sống mà theo hướng xuất ly thì mình mới tu được, chứ suốt ngày nghĩ đến cái chết không thì làm sao mà tu được. Nên hành giả phải biết thay đổi oai nghi, biết tắm rửa, biết dọn dẹp phòng ốc cho sạch sẽ, có gió, có nắng. Rồi khi thấy lòng không thoải mái thì cũng nên gặp gỡ thầy bạn, hoặc nếu cần có thể tìm đến những trú xứ.

Tui mà kêu đi du lịch thì nó bậy, nhưng phải tìm những nơi chốn, ví dụ như chỗ mình ở nó chật quá mà mấy hôm nay sao nghe tâm nó hơi kỳ kỳ, thôi thì mình tìm ra ngoài sông, núi, đồi, rừng, vườn, ruộng vậy đó, để cho nó thông thoáng 1 chút, chứ khư khư danh sắc sanh diệt, tam tướng vô thường, vô ngã, bất tịnh, tử thi cứ như vậy thì… nhiều khi chuyên chú như vậy thì tốt, nhưng có những lúc mình không biết tháo gỡ thì mình sẽ sợ, sẽ chịu không nổi.

Nên phải biết quan sát khía cạnh tích cực của đời sống, của cảm thọ. Biết quan sát khía cạnh tiêu cực là sao, nếu mình chỉ biết hưởng thụ, biết nhìn vào màu xanh, màu hồng của cuộc đời thì lấy cái gì mà tu. Nên có cái nhìn đủ để chán đời, không có bám nó. Nhưng cũng phải đủ có khả năng an lạc. Phải có khả năng nhàm chán đủ để buông bỏ, nhưng cũng phải có khả năng tự an lạc để giữ được lửa trong lòng tu.

Thấy an lạc cũng mừng, cũng vui. Thấy mình ngộ ra được chuyện mà trước giờ mình không biết cũng vui. Vui thôi nha, chứ không phải tự đắc, tự hào, tự mãn, tự kiêu, tự đại, tự tôn là nó tầm bậy rồi nha. Cái vui của người bệnh khi quan sát tình trạng khá hơn của sức khỏe, không phải cái vui của 1 vận động viên. Quý vị có phân biệt được 2 cái này không ta? Cái vui của 1 người bệnh khi quan sát tình trạng khá hơn của sức khỏe, nó không phải là cái vui của tự tôn, tự đại. Còn cái vui của 1 anh vận động viên là ảnh cứ ăn rồi tự săm soi cơ bắp, cái chân, cái bụng, 6 múi, 8 múi gì của ảnh, nha, đó là bậy. Còn mình là hành giả mình vui là vui của 1 người bệnh quan sát sức khỏe. Là vì sao, tâm mình biết là vì phiền não đầy ắp. Thân thì vô ngã vô thường, bệnh hoạn bất tịnh. Tâm 1 là phiền não, 2 là đau khổ thường trực. Còn thân thì vừa bất tịnh vừa bệnh hoạn. Mình biết rõ, là nguồn gốc của cái chết. Khi 1 người luôn sống thường trực, ý thức như vậy đó thì có niềm vui thì đó cũng là niềm vui của 1 người bệnh thôi, chứ không phải niềm vui của 1 anh vận động viên.

Chúng ta bỏ thời gian để chăm sóc sức khỏe là đang sống bằng tâm trạng của anh vận động viên. Kỳ rồi tui đi (không nghe rõ) tui có nghe 1 chuyện tui cũng giật mình, tui có gặp cái cô đó không phải phật tử mà cổ là người quen của phật tử mà 1 lần cổ đi spa của Việt Nam là cũng 200 triệu chỉ để cho người ta đắp vàng lên mặt, đắp phân chim lên mặt. Mà tui nói cái này cũng hơi tào lao, hơi lạc đề nhưng mà lỡ cũng phải nói luôn. Tui thấy cái da của cổ đâu có đẹp gì đâu, cũng cỡ cái da của tui thôi, mà trong khi đó cổ kiêu sa, chảnh chọe lắm. Vì cổ có tiền, cổ xài thấy ghê vậy đó, mà tui nói mình đi ngoài đường, chim mà "phẹt" lên đầu của mình gớm muốn chết, mà giờ bỏ bạc triệu ra để mua phân chim đắp lên mặt, mà tui cũng không phân chim đó ra làm sao, họ xài nguyên chất hay có qua bào chế pha loãng hay gia giảm sao chứ. Coi nặng mình quá, mà mai nay ai biết lục phủ ngũ tạng, chỉ cần gan dở chứng lên là cái mặt nám thấy thương luôn. Mà cái đẹp trong tâm hồn nó chắc ăn hơn, thứ nhất là nó còn hoài, thứ 2 nữa là nó an lạc. Tâm hồn nó đẹp thì nó còn hoài, mà cái đẹp đó làm mình an lạc. Còn thân xác này nó cũng phù du lắm, chỉ cần trục trặc cái là nó xấu hoắc à.

Bước thứ 7 là luôn cảnh giác để không bị nhốt tù trong các cảm thọ. Lại cũng 2 hạng người đó nữa. Người lạc quan, tham nhiều thì luôn bị ám ảnh bởi hỷ lạc. Người bi quan, sân nhiều luôn bị ám ảnh bởi khổ ưu. Quý vị để ý có phải trong đời sống quý vị là tù nhân thường trực và chung thân của cảm giác hay không. Có người ăn rồi làm sao cho mình vui, còn có người ăn rồi thì làm sao cho mình bớt khổ. Quý vị nghĩ có hạng người thứ 3 không? Tui nhắc lại, quý vị có là thủ tướng, tổng thống hay là ăn mày, các vị có là nam, nữ hay là tăng ni đi nữa, tui dám bảo đảm, 100% quý vị không thoát ra 2 hạng này. Một là ăn rồi cứ tìm niềm vui, hai là ăn rồi cứ nghĩ sao cho mình bớt khổ. Nhất là mấy người bệnh hoạn, nợ nần, mấy người lụy tình, rồi nghèo khổ, thường là lý do để ta bị giam nhốt trong khổ ưu, rồi tuổi trẻ, sức khỏe, tiếng tăm, rồi may mắn trong tình cảm, quyền lực… là lý do để ta bị giam nhốt trong hỷ lạc. Mà bị giam nhốt trong đâu cũng là tù, xiềng xích bằng vàng hay bằng sắt đều là xiềng xích cả.

Bị giam nhốt trong đâu thì cũng là tù, dù là giam trong phòng có dát vàng thì cũng là tù. Quý vị không tin thì hỏi người ta coi có đúng không? Hỏi người ta biết chuyện á, hỏi giờ nhốt trong cái phòng khách sạn 5 sao mà tui không được đi đâu trong vòng 3 tháng. Phòng thì sang nhưng mà thấy ăn uống, sinh hoạt, điện thoại, internet, liên lạc, tất cả đều bị kiểm soát hết. Quý vị tưởng ở 3 tháng như vậy coi có phải ở nhà tù hay không? Hồi đầu thấy nó sang trọng thiệt, nhưng ngồi ngẫm ngẫm lại nó sang thì kệ cha nó, cái chuyện đầu tiên là mình muốn đi mà đi không được. Còn cái xiềng, là cái cùm dưới chân mình đó, thì đồng ý là bây giờ mình thấy vàng nó quý thiệt, nhưng mà giờ dây xích nó bằng vàng thì quý vị sao tui không biết, chứ tui mà dù nó có cẩn hột xoàn tui cũng mong tui được thả ra. Cho tui ra ngoài, nói hơi quá là tui lục thùng rác tui ăn tui còn hạnh phúc hơn chứ bây giờ cứ chơi xiềng suốt đời tui, mà cái xiềng bằng vàng, vàng 18, có cẩn hột, coi như special order làm cho sư, thì tui thấy không xong.

Cho nên cái thứ 7 này là luôn luôn cảnh giác để không bị nhốt tù trong các cảm thọ. Nghĩa là sao? Bệnh hoạn, lụy tình, nợ nần, nghèo khó thường là lý do để ta bị giam nhốt trong khổ ưu. Suốt ngày cứ ngồi buồn chán, thất vọng, lo âu, sợ hãi. Còn không thì tuổi trẻ, sức khỏe, may mắn, tiếng tăm, may mắn trong tình cảm, quyền lực thì lý do đó ta bị giam nhốt trong hỷ lạc. Mà vì sao cả 2 cái này không để cho nó giam nhốt là vì khổ chính là mặt trái của vui, mà vui chính là mặt trái của khổ. Ông này chính là ông kia, chỉ có 1 điều là anh này là nhân khổ gián tiếp, anh kia là nhân khổ trực tiếp. Chỉ vậy thôi. Nhớ nha, đây là 7 bước, để hành giả quan sát.

Ở bước 7 này, hành giả phải nắm chắt và nhận thức được làm thế nào để không bị nhốt tù trong các cảm thọ. Câu trả lời duy nhất là lìa bỏ lòng ham muốn trong các cảm thọ. Công thức muốn lìa khổ phải chán vui. Người hữu duyên, hữu trí khi hiểu rõ rốt ráo cái gì là hạnh phúc và đau khổ tức là vị ngọt và vị đắng của cảm thọ. Một cái biết do tự mình thấm thía, không phải vay mượn từ người khác, thì tự nhiên sẽ bỏ được niềm đam mê trong những ngọt ngào và cũng lìa bỏ sự bất mãn trong những cay đắng khó chịu.

Đam mê trong ngọt ngào là khổ gián tiếp. Bất mãn trong cay đắng là khổ trực tiếp.

Bữa nay nghỉ.

Chúc các vị 1 ngày rất là vui.

(Hết)

DN.32-Kinh ĐẠI NIỆM XỨ -22.8- - TÂM QUÁN NIỆM XỨ-160912 - TK TOẠI KHANH

THỌ QUÁN NIỆM XỨ (3) 10.09.2016

<blockquote>Kalama tri ân bạn nghianguyenntn ghi chép.</blockquote>

[16/10/2021 - 11:46 - nghianguyenntn]

Nhiều người hiểu lầm cho rằng 4 tầng Niết bàn khác nhau cho 4 tầng thánh, nhưng thật ra không phải vậy. Niết bàn chỉ có 1, nhưng cái thấy của bậc thánh thấp thì không được rõ ràng như tầng thánh cao. Có nghĩa là cũng là bầu trời đó thôi nhưng 1 người điên họ có nhận thức về bầu trời không giống như người tỉnh. Người say họ có nhận thức về bầu trời không giống như người tỉnh. Người mắt kém họ có nhận thức về bầu trời không giống như người mắt tỏ. Người đang ngáy ngủ họ có nhận thức về bầu trời không giống như người hoàn toàn tỉnh táo. Một đứa bé có nhận thức về bầu trời không giống như người lớn trưởng thành. Người có kiến thức khoa học có nhận thức về bầu trời không giống như người không biết chữ. Cũng bầu trời đó, trước sau chỉ có 1 thôi, nhưng mình thấy 1 đứa bé, 1 người khùng, 1 người say, 1 người không có kiến thức khoa học, 1 người ngáy ngủ thì nhận thức bầu trời lại khác. Còn những đối tượng ngược lại, cũng bầu trời đó nhưng họ có 1 nhận thức khác. Ở đây cũng vậy, không có chuyện có 4 loại Niết bàn cho 4 tầng thánh, không phải. Có 1 điều theo như trong chú giải nói, vị Tu đà hoàn, vị sơ quả giống như là người đi đêm nhìn thấy trời chớp lần đầu tiên. Họ biết là phía trước có hồ nước, lâu đài, có ngọn núi, có cái này, cái kia, nhưng họ mới thấy 1 lần, họ biết chính xác, nhưng cái đó có thật. Trước mặt mình đúng là có 1 hồ nước, có 1 ngọn núi, chính xác, biết lần đầu tiên. Khi đắc nhị quả thì giống như trời chớp lần thứ 2. Cái biết đó được củng cố, được xác định thêm 1 lần nữa. Khi đắc tam quả A na hàm thì giống như trời chớp lần thứ 3. Và khi chứng quả La Hán thì giống như trời sáng hẳn rồi. Mình không còn nghi ngờ về hòn núi, hồ nước trước mặt nữa. Nhưng trước sau thì cũng hồ nước, ngọn núi đó thôi chứ không phải 3, 4 cái cho mấy trường hợp là không phải.

Niết bàn chỉ có 1 nhưng sự thấy của các bậc thánh thấp thì không được rõ ràng như tầng thánh cao. Sự an tịnh tâm hồn của 1 hành giả phàm phu thì chỉ là tĩnh giác chi hiệp thế (là 1 trong 7 giác chi). Có nghĩa là mình lắng tâm lâu ngày, niệm mạnh, tuệ mạnh, định mạnh, trí mạnh và phiền não thừa, mỏng, yếu, nhẹ thì nếu tình trạng như vậy kéo dài thì mình sẽ được an tĩnh trong tâm hồn, mà chuyên môn gọi là tĩnh giác chi. Tĩnh giác chi có 2 trường hợp, tĩnh giác chi của phàm thì gọi là tĩnh giác chi hiệp thế, còn tĩnh giác chi bậc thánh gọi là siêu thế. Đối với phàm phu thì đó là tĩnh giác chi hiệp thế chứ không phải là Niết bàn dành cho phàm phu như nhiều người lầm tưởng. Bởi vì trạng thái Niết bàn chỉ có Thánh nhân họ mới hiểu là cái gì thôi, còn mình chỉ nói trên lý thuyết, sự vắng mặt của phiền não thì được gọi là Niết bàn, đó là cách định nghĩa gọn nhất mà để tránh hiểu lầm, định nghĩa an toàn nhất, gọn gang nhất, còn chuyện trạng thái nó ra sao thì anh phải hết phiền não anh mới thấy, tối thiểu là anh phải hết thân kiến.

Tối thiểu phải chấm dứt thân kiến mới hiểu Niết bàn là gì. Còn khi mình còn sống ở trong ý niệm ngã chấp, đây là tôi, đây là của tôi, đây là ông này, bà nọ mà trong ý niệm ngã chấp thì không tài nào, dù giỏi cách mấy, thông minh cách

mấy, uyên bác cách mấy thì cũng không tài nào hiểu trạng thái của Niết bàn. Bởi vì mình còn sống với thân kiến. Tối thiểu phải chấm dứt thân kiến, tức là Tu đà hoàn thì mới hiểu Niết bàn là gì. Ở phàm phu cái gì cũng tạm bợ và tương đối, từ trí tuệ quán chiếu danh sắc đến sự lắng yên phiền não hay 1 sự an bình nào đó trong tâm hồn mà nhiều người tưởng là Niết bàn, thật ra đều là những thành tựu ngắn hạn, lúc có lúc không.

Đối với hành giả tu tập pháp môn thọ quán niệm xứ thì toàn bộ danh sắc được ghi nhận qua cảm thọ, cảm giác. Chưa chứng La Hán thì hành giả cần phải nỗ lực dài hạn trường kỳ trong việc quan sát các cảm giác, cảm thọ, dù đó là cảm giác trên thân xác hay tâm trí, thiện hay bất thiện. Niệm và thọ của hành giả phải đủ mạnh để thấy rằng thọ nào cũng chỉ là cảnh tam tướng, không có cảm giác nào mà đáng để ta theo đuổi hay trốn chạy. Vui sướng đến mấy, buồn khổ đến mấy, tẻ nhạt đến mấy cũng là cảnh tam tướng, vô thường, khổ, vô ngã.

Khi ta không bị hỷ lạc làm ta khởi tâm tham thì cũng không bị khổ ưu là khởi tâm sân. Hành giả thấy được cảm giác nào, thọ nào cũng do duyên mà có, có rồi đều phải bị mất đi. Cảm giác nào cũng đều vô thường, cũng nằm trong 3 khổ: khổ khổ, hành khổ, hoại khổ. Và đương nhiên là đều vô ngã. Từ nhận thức đó mà các phiền não sẽ theo thời gian dần dần tiêu mất cho đến khi ta chứng ngộ thánh trí. Và tui nhắc lại 1 điều rất là quan trọng đó là buổi đầu tiên khi mới tu tập Tứ niệm xứ, cái trí và chánh niệm của hành giả nó chưa đủ bén và nhanh cho nên mình còn thấy danh sắc nó là từng vệt, từng vệt dài hay ngắn tùy người. Trí nhiều, niệm nhiều thì đó là những vệt ngắn. Trí mình ít, niệm mình mỏng, yếu thì thấy danh sắc là những vệt dài. Trước đây mình không có học Đạo, hành Đạo thì mình thấy cái tôi nó kéo dài từ năm này sang tháng khác. Còn bây giờ khá hơn, mình thấy cái “tôi” của mình, hiện hữu của mình nó tồn tại trong từng giây phút đồng hồ, hồi thì khó chịu, hồi thì mát mẻ, dễ chịu... Nhưng mà nếu tiếp tục đi 1 đoạn đường nữa không bị thối thất, suy sụt mà tiếp tục tinh tiến, tiếp tục sắc bén, nhanh nhạy, kịp thời thì dần dần hành giả thấy rằng không có một sự khổ nào, hay sự dễ chịu nào mà nó kéo dài hơn 1 nháy mắt. Có nghĩa hồi đầu mình thấy nó là những cái vệt thôi, vết, đốm, rồi lần lần là những cái dot.

Khi mà niệm mình càng nhanh, tốc độ quan sát mình càng nhạy, càng bén thì sẽ thấy thời gian tồn tại của các cảm giác nó cũng sẽ ngắn đi và nó nhỏ đi. Khi nó càng ngắn, càng nhỏ thì mình không bị nó ảnh hưởng nhiều như buổi đầu nữa. Lúc này nó chỉ còn là những chấm chấm mà thôi. Cho nên những hành giả thâm niên, vì sao họ có khả năng kham nhẫn tốt hơn mình là bởi vì lúc đó họ không thấy nó là những vệt, những đốm nữa. Sự xuất hiện của danh sắc lúc này chỉ còn là những chấm nhỏ nó rời rạc nhau, nó kết nối nhau bằng (không nghe rõ), có nghĩa là hết cái này tới cái kia. Và nhờ họ thấy nó nhỏ bé như vậy nên nó không làm khổ họ nhiều, không ảnh hưởng họ nhiều như trước đây. Trong Kinh Đa thọ của Trung bộ (tiếng Pali), Đức Phật dạy Niết bàn là thứ an lạc tối thượng. Ta phải biết là đó là mô tả để thấy rằng không có thứ hạnh phúc nào sánh được với niềm an lạc của bậc Thánh. Chính niềm vui của vị Thánh mới là niềm hạnh phúc tối thượng. Như niềm vui của người sở hữu được viên kim cương to nhất thế giới, niềm vui đó chỉ có người sở hữu biết chứ người ngoài không biết, đó là thứ nhất. Cái thứ 2, niềm vui đó là niềm vui người sở hữu chứ không phải viên kim cương. Trong khi đó Niết bàn nằm ngoài 5 uẩn, nằm ngoài mọi cảm giác. Chỉ có người chứng ngộ Thánh trí mới hiểu rõ Niết bàn thật sự là gì.

Ở đây, học A Tỳ Đàm và Tứ niệm xứ thì chúng ta phải có những định nghĩa mới khác với cái biết và nghĩ từ xưa đến giờ. Ví dụ như trong pháp môn Tứ niệm xứ, khi mà nghe nói đến các cảm thọ đều là khổ thì phải hiểu ngầm, khổ ở đây nó không còn nằm gói gọn trong khổ cảm giác nữa mà khổ ở đây là khổ của sự bất toàn, bất toại. Ví dụ, tui thấy tội nghiệp bà chị tui, thân gái 1 mình mà làm dâu ở xứ lạ, thiệt là khổ. Thì chữ khổ này nó không chỉ dừng lại ở cảm giác khó chịu của bà chị, mà còn bao hàm luôn hoàn cảnh bất trắc của bà chị. Ví dụ như bây giờ bả ở xứ lạ quê người, nhà chồng thương thì không nói gì, còn cái thứ nhà chồng bạc đãi thì có ai sớm hôm bên cạnh để an ủi, giúp đỡ kịp thời cho bả. Thì tui mới nói tội nghiệp thân gái bỏ cha mẹ, anh em, gia đình đi làm dâu xứ lạ, thiệt là khổ. Chữ khổ mình phải hiểu cái nghĩa rộng, chứ không phải khổ mình chỉ hiểu theo nghĩa khổ chỉ là cảm giác khó chịu thì chưa đủ nha.

Trong Tứ niệm xứ cũng vậy, khi nói các thọ là khổ thì phải hiểu, đối với khổ thọ, ưu thọ thì khổ đã đành rồi, thì đối với lạc thọ, hỷ thọ cũng bị xem là khổ. Vì nó là cái nền cho khổ ưu. Hỷ lạc chính là cái nền cho khổ ưu. Cũng giống như 1 người uống rượu, trước mắt thì họ thấy vui, nhưng cái vui này chính là cái nền cho ung thư gan sau này. Cho nên trong Kinh xếp chung nhân và quả đều khổ là như vậy. Khổ do quả đã đành rồi, bản thân cái nhân cũng bị xem là khổ, bởi nó là gốc, nguồn, cơ sở, điều kiện, môi trường cho khổ quả xuất hiện.

Các lạc cũng vậy, khi nói Niết bàn là an lạc, chữ lạc ở đây không phải là cảm giác mà nó là tình trạng an toàn. Cái kia là bất toàn, cái này là an tòan. Có nghĩa là 1 người chứng tối thiểu sơ quả thì vị đó thấy rằng, mình có sanh nhiều lắm cũng 7 kiếp trở lại, không có đi nữa. Và Phật dạy rằng, những vấn đề còn sót lại mà vị Tu Đà Hoàn phải giải quyết, gồm cả những nỗi khổ niềm đau, gồm cả những phiền não, nói chung những thứ mà vị này phải đối diện, nó nhỏ giống như là 7 hột sỏi. Còn cái gánh nặng mà vị này bỏ sau lưng thì nó giống như dãy núi Himalaya vậy. Nghĩa là thứ vị Tu Đà Hoàn bỏ được giống như dãy núi Himalaya mấy ngàn km. Trong khi vấn đề tồn đọng lại mà vị này phải giải quyết chỉ là 7 viên sỏi thôi.Thì ta nghĩ tới đó là ta vị đó thấy an lạc rồi.

Cho nên cái an lạc ở đây mình phải hiểu đó là sự an tâm, an lòng, chứ không phải mình nghĩ Niết bàn ở đây là cảm giác gì đó, không phải, bởi Niết bàn nằm ngoài 5 uẩn. Và ở đây, Ngài cho ví dụ rất hay, như người sở hữu viên kim cương, nghĩa là nó ở trong lòng người sở hữu chứ không phải là ở trong viên kim cương. Cho nên Niết bàn là an lạc, mình sẽ hiểu lầm, Niết bàn là 1 spa, resort, 1 chỗ vui vẻ, ngon lành, sang trọng, không phải. Nói Niết bàn là an lạc là cảm giác của người chứng Niết bàn.

Đối với phàm phu, thì chúng ta có thể hình dung đại khái rằng muốn chứng ngộ Niết bàn thì phải rời bỏ được thân kiến, tức dứt hẳn ý niệm: Tui là, của tui khi nhìn về các pháp, mình hiểu cái đó thôi. Chính ngài Udadi cũng từng hỏi ngài Xá Lợi Phất rằng Niết bàn nằm ngoại mọi cảm thọ thì sao gọi là an lạc. Ngài Xá Lợi Phất trả lời, Niết Bàn là an lạc vì nằm ngoài mọi cảm giác. Còn nằm trong cảm giác, còn nằm trong tam tướng thì sao gọi an lạc tối thượng được. Điều này hoàn toàn đối lập với cách nghĩ thông thường của phàm phu. Khi chúng ta cứ cho rằng hạnh phúc là thứ gì gắn liền với cảm giác. Bà Tỳ-khưu-ni Dhammadinnā có 1 lời giải thích rất tuyệt vời về vấn đề này như sau. Khổ, thân và ưu từ ở trong tâm cộng lại thành là khổ khổ. Hỷ và lạc cộng lại thành hoại khổ. Còn xả thọ nằm trong hành khổ. Như vậy còn có thọ là còn có khổ. Niết Bàn không phải là thứ gì khiến ta khó chịu nên không phải là khổ khổ. Niết Bàn không phải là thứ gì đó

mất đi nên không phải là hoại khổ. Và Niết bàn cũng không phải do duyên tạo nên không lệ thuộc bất cứ điều kiện nào nên cũng không là hành khổ. Nếu phải miễn cưỡng tìm 1 ví dụ để diễn tả Niết bàn thì ta chỉ có thể tạm nói như sau. Niết Bàn là sự nghỉ ngơi đối với 1 người mỏi mệt, hay sự bình phục của 1 người vừa trải qua cơn bạo bệnh. Sự nghỉ ngơi là đối lập với sự mệt mỏi. Sự bình phục là đối lập với sự bệnh hoạn. Đó là lý do người ta nói nghỉ ngơi hay bình phục là hạnh phúc. Mà thật ra nó được gọi là hạnh phúc vì nó đối lập lại với những đau khổ. Niết Bàn được gọi là an lạc vì nó đối lập với 3 khổ.

Một lẽ nữa, trong suốt thời gian dài quan sát danh sắc , hành giả đã quen được việc nhìn đâu cũng thấy sự tan nát, gãy đổ. Cứ thấy vui, buồn, thiện ác, vui, buồn, dễ chịu, khó chịu nó cứ liên tục. Thì sau 1 thời gian dài quan sát, quán chiếu như vậy thì hành giả sẽ quen với việc nhìn đâu cũng thấy sự tan nát, gãy đổ, nên khi chứng nghiệm Niết Bàn là gì thì hành giả sẽ không còn cảm giác bấp bênh, thiếu tin cậy như trước đây nữa. Trước đây mình toàn thấy những bọt nước, bong bóng nước không à, bọt xà phồng. Bây giờ khi chứng ngộ Niết bàn thì mình sẽ không còn – vị Thánh Tu Đà Hoàn sẽ không còn cảm giác bấp bênh như trước đây quan sát danh sắc nữa. Chỉ cần chứng ngộ sơ quả, hành giả sẽ thấy rằng mình vừa tìm được 1 điểm tựa nằm ngoài tam tướng, nằm ngoài phiền não. Hành giả thấy rằng những gì khiến mình khó chịu, khổ đã đành mà ngay cả những gì khiến mình dễ chịu cũng là 1 thứ khổ khác, bởi vì nó không bền, và sẵn sàng nhường chỗ cho những thứ khiến mình khó chịu. Các vị nghe kịp không.

Hành giả không còn bám víu, ôm ấp những thứ dễ chịu bởi vì hành giả biết rằng nó là cửa ngõ cho anh khó chịu chen vô. Ở đâu còn có hỷ lạc thì ở đó còn có khổ ưu. Tụi nó là trời sanh 1 cặp. Khen chê là 1 cặp. Kẻ nào còn khoái khen thì tới hồi bị chê thì bị khổ tan nát. Đó là cái luật vũ trụ. Mình thích hưởng thụ quá thì mai này mình phải chịu đau, khổ thì mình yếu hơn người khác. Càng thích hưởng thụ thì khả năng chịu khổ càng kém. Nhìn 1 công tử bột thì biết, cả đời không biết nắng gió mưa sương, không biết mệt mỏi, gồng gánh, mang vác trách nhiệm, không biết gì hết, chỉ biết ngồi không mà ăn núi tiền của cha mẹ. Cái tay này khi mà cắc cớ, chịu cảnh khổ trong 1, 2 ngày không có gì ăn, ngủ lạnh không có gì đắp, rồi muỗi cắn không có mùng thì mấy cậu ấm, cô chiêu còn khổ hơn mấy người nghèo gấp bao nhiêu lần. Nó vừa khổ thân, nó vừa khổ tâm. Bởi vì họ dồn hết bao nhiêu tâm tư, niềm tin đó vào trong sự hưởng thụ thôi, họ không có biết gì ngoài ra.

Còn người nghèo họ đã quen. Trời mà tắt nắng thì họ biết tối nay mình ngủ không có mền, mùng. Buổi sáng thức dậy đi làm thuê, làm mướn, chùi cầu lau kiếng cho người ta, trưa nay có thể là đói nha. Với tình hình này thì trưa nay không có gì ăn đâu, có thể trưa nay có thể ăn trễ trễ 3, 4 giờ mới có tiền mua đồ ăn. Luôn luôn họ sống trong 1 sự chuẩn bị như vậy cho nên cỡ nào họ cũng chịu nổi. Còn cô chiêu cậu ấm lên giường rồi mà cần cái gì là vẫn có thể kêu người hầu bưng vô hầu tận miệng mình. Hành giả mà không tu tập thì cũng giống như vậy, họ giống như cô chiêu cậu ấm lúc nào cũng trọn vẹn 1 niềm tin yêu vào cái gọi là hạnh phúc, cái gọi là hỷ lạc, vị ngọt của cuộc đời. Còn riêng đối với hành giả tu tập Tứ niệm xứ tinh tấn, miên mật thì vị này luôn sống trong tình trạng người lính ở chiến trường. Cảm giác của 1 cậu bé đánh giày trên phố, cảm giác của 1 người nghèo đi làm thuê, luôn luôn bị cuộc đời chà đạp, giày xéo, nó bạc đãi, hất hủi, nó quen cái đó rồi.

Khi mình nhìn cái danh sắc liên tục thì mình không còn tin cậy nó nữa, luôn sống trong tâm trạng dè chừng. Thấy vui đó là biết khổ sẽ đi sau lưng. Ở đâu có vô thường thì ở đó có khổ, mà cái gì nằm trong 3 khổ thì là vô ngã. Niết Bàn dĩ nhiên là vô ngã nhưng tuyệt đối không có vô thường và khổ. Vì có cái gì của danh sắc mà để nó vô thường và khổ đây. Cái gì lệ thuộc vào các duyên thì đó gọi là vô thường và không có duyên nào là không vô thường. Duyên tức là điều kiện. Mà nếu duyên là vô thường thì cái nó tạo ra cũng vô thường. Ví dụ tình cảm quý vị dành cho ai đó lúc này lúc khác. Nên niềm vui có được từ tình cảm đó nó cũng lúc này lúc khác. Tình cảm mình dành cho nhau, lúc này lúc khác, cho nên những hạnh phúc có được từ tình cảm đó nó cũng lúc này lúc khác. Mình ăn ngon miệng là nhờ cái nồi thức ăn đó, nhưng bản thân cái nồi thức ăn đó cũng có lúc nó bị thiu, bị hư. Như vậy có nghĩa cái niềm vui mình đặt hết vào trong nồi thức ăn cũng có lúc nó mất đi. Ví dụ mình rất thích ăn chè trôi nước, nhưng phải hiểu rằng cái nồi trôi nước nó hết, còn nếu không được bảo quản kỹ thì nước cốt dừa sẽ làm cho nồi chè bị hư.

Nên niềm vui, niềm tin mình vào nồi chè đó (nhất là xứ nóng) thì nó chỉ tồn tại nhiều lắm là 1, 2 ngày thôi. Trong mắt hành giả, những tình cảm nam nữ hay là quyền lực, tiếng tăm hay là quan hệ xã hội chỉ là nồi chè. Nghĩa là có trước mắt thì ăn, nhưng phải nhớ rằng không có nồi chè nào là vĩnh viễn.

Có 1 chuyện quan trọng là tất cả người học Phật, hành giả đều phải biết, phải nhớ đó là vấn đề phiền não tiềm ẩn. Ngày nào không chứng được La Hán thì cái thấy của ta trong danh sắc chưa có rốt ráo. Khi cái thấy chưa đủ rốt ráo thì làm sao trừ diệt phiền não 1 cách rốt ráo. Mà nếu phiền não chưa được diệt trừ 1 cách rốt ráo thì sự an lạc của ta cũng không thể nào rốt ráo. Cũng giống như bệnh chữa chưa dứt điểm, giống như 1 giường ngủ, 1 căn phòng mà nó bị dính phân, dính mắm tôm mà mình chưa tẩy rửa sạch sẽ, chưa có làm cho nó bán mùi hẳn hoi thì dù gì nó cũng cứ phảng phất hoài. Chỉ khi nào chúng ta rửa ráy sạch sẽ 100% thì thôi, chứ còn 1 chút mùi thì cũng còn 1 chút khó chịu đính kèm trong đó. Hễ trong tâm còn 1 chút phiền não thì vẫn còn 1 góc nào đó không được an lạc, nó chưa được thoải mái. Nợ phải trả dứt mình mới nhẹ lòng, còn nếu còn chút đỉnh, mỗi lần nhớ tới cũng hơi nản.

Khoảng cách niềm an lạc trong sự tu tập và dục lạc luôn rất là nhỏ. Khoảng cách của dục lạc và pháp lạc rất là nhỏ. Có nghĩa là mình tu thiền, sống trong chánh niệm, trí tuệ, ý niệm buông bỏ thì mình rất an lạc. Đó là pháp lạc. Nhưng mai chiều, có người cho mình 1 ly nước thiệt là ngon mà lúc mình thiệt đói, rồi mình gặp lại những người bạn đạo, bạn tu bên Việt Nam cũng mới vừa qua thiền viện. Vui quá, họ có mang cho mình 1 ít quà, không đáng tiền nhưng mà cái đó là đạo tình. Uống 1 ly nước ngon, ngồi nói chuyện với 1 người bạn thân, rồi mình tưởng niềm vui này là pháp lạc, không phải. Mặc dù cả 2 gặp nhau trong thiền viện. Ly nước này là mình uống trong 1 buổi chiều ở thiền viện, mới vừa xả thiền xong. Mình cứ tưởng nó là niềm vui của sự tu tập. Nó vẫn là niềm vui của dục lạc. Mình dễ bị lầm cái đó lắm. Có nhiều người sẵn sàng nói: Trời ơi, không ngờ mình có dịp gặp lại nhau trong thiền viện này. Buổi uống trà này là buổi uống trà vui nhất trong cuộc đời của tui. Uống trà với những bạn đạo tu hành, uống trà mà trong đầu không còn tơ tưởng, vấn vương chuyện nhà, gia đình, làm ăn, công sở, hạnh phúc quá, vui quá. Mình cứ tưởng niềm vui uống trà với thiền sư, thiền sinh, hành giả, bạn đạo, bạn tu là niềm vui Phật pháp, niềm vui tu tập, không phải. Nó vẫn là dục lạc. Bởi niềm vui thật sự của tu tập, nó chỉ có khi nào mình sống chánh

niệm và vắng mặt hoàn toàn phiền não, thì nó mới là niềm vui pháp lạc. Ngoài nó ra là dục lạc cái chắc.

Chứ tưởng vậy là ngon lành. Ví dụ như có chút tiền là cái phòng thờ, rồi thầu ở đâu đó 1 mâm trà của Đài Loan rồi mớ trà Ô Long, rồi cái lâu lâu bạn đạo tới cái bày ra uống, cái chỗ mình hành thiền, rồi lấy tọa cụ để ngồi uống trà, rồi tự mình cho đó là thiền. Sẵn đây tui nói luôn, rất là nhiều người Việt Nam, người Tàu hiểu lầm cái này. Cái giống dãi gì cũng kêu là trà thiền, trồng lan, trồng kiểng, bonsai rồi cứ nói là thiền. Vì mỗi lần tui nhìn bonsai cái lòng tui nó lắng xuống, thật ra đó là tâm tham thọ xả thôi. Lúc đó mình không còn cảm giác bôn ba nữa thì hạnh phúc, chứ thật ra đó là phiền não đó. Chứ đừng nghĩ, nghe lời thầy, tui trưng, trồng hoa, cắt trưng trong chậu, bình, trưng lên bàn Phật, phòng ngồi thiền. Mỗi lần tui làm vậy lòng tui thanh thản, vui quá. Thật ra đó là dục. Chứ đừng móc ba cái phòng thờ Phật, hành thiền thì gọi là tu, không phải.

Khoảng cách giữa pháp lạc và dục lạc luôn rất nhỏ. Sự tham thích trong các trần cảnh là tham ái đã đành mà ngay đến sự ham thích đối với cảm giác hỷ lạc cũng là hình thức tham ái. Bởi vì nó chỉ là cái để ta nhìn và ghi nhận thôi, chứ thích là không được. Nó tinh vi và có 1 vỏ bọc rất chắc chắn, nên nếu hành giả không đủ niệm và tuệ thì chắc chắn không thể nào biết đó là tham ái. Nên cách tốt nhất để tranh không bị mắc bẫy là hành giả phải luôn tâm niệm rằng khổ ưu là điều kiện cho sân tâm. Mà hỷ lạc là điều kiện cho tham ái. Tham sân đều là phiền não, sân là khổ trực tiếp mà tham là khổ gián tiếp. Hỷ lạc hay khổ ưu thì cũng đều là vô thường. Chính nhờ tâm niệm này, hành giả không bị rơi vào cạm bẫy của phiền não như rất nhiều người thường bị. Thấy hỷ lạc lúc hành thiền tưởng là Niết Bàn mà không hề biết đó là tham ái.

Thấy phiền não mà không biết nó là phiền não để rồi cho cái không phải là Niết bàn là Niết bàn. Cạm bẫy này giăng đầy trên con đường tu tập của chúng ta từ thiền quán đến thiền chỉ, từ tầng thiền thấp đến tầng thiền cao. Như vậy điểm cốt lõi của pháp môn thọ quán niệm xứ thì phải luôn cảnh giác với từng cảm giác. Thọ quán niệm xứ là đề nghị ta cảnh giác với từng cảm giác. Thấy khổ thấy ưu thì biết đó là khổ ưu. Cái gì vô thường thì biết rõ nó là vô thường. Cái gì là phiền não thì biết rõ nó là phiền não. Đối với hỷ lạc cũng vậy. Cứ thế cho đến khi nào chứng quả La Hán mới thôi. Tui nhắc lại phiền não tiềm ẩn là khả năng bộc phát của các tâm bất thiện. Đó là khả năng thôi, tiềm ẩn ở đây là khả năng. Có nghĩa là ngay bây giờ các vị rất là dễ thương, đang có niệm, tuệ, nhẫn, trí, ngon lành lắm. Nhưng chỉ cần có cảnh trần nào thích hợp là tâm sân nó bung ra. Hồi nào bao dung giờ nó bung dao, mà từ bao dung sang bung dao chỉ có 1 tích tắc thôi. Cho nên lúc bình thường ta khó mà ngờ được rằng đam mê của mình, nóng giận của mình, cái tà kiến của mình, ngã mạn của mình, nó có thể sâu dày và tệ hại đến mức đó. Với 1 người không có tu tập tuệ quán thì thân tâm trong hòan cảnh nào cũng đều là môi trường cho các thứ phiền não.

Ba thọ là 1 diện mạo khác của danh sắc. Khi ta loại trừ được ái, sân, vô minh đối với 3 thọ thì thì các phiền não còn lại cũng tự dưng được giải quyết.

Bây giờ qua phần cuối cùng của thọ quán niệm xứ, đó là nhận thức về 3 thọ trong tuệ quán. Trước hết ta nói về lạc thọ và hỷ thọ. Tức là những cảm giác dễ chịu của thân và tâm. Đối với 1 người không học giáo lý, không hành trì Tứ niệm xứ thì khi nghe đến khổ thọ, sự khó chịu thì họ nghĩ ngay đến giải pháp trốn chạy. Nghĩa là mình không học giáo lý là 1, không hành trì là 2, chỉ cần nói tới

khổ là nghĩ ngay tới lạc. Rồi đến lúc đó là mới nghe nói thôi nha, còn lúc mình chịu đựng, cái khó chịu vừa xuất hiện là mình nghĩ ngay đến sự dễ chịu. Mà mình đón nhận sự khó chịu bằng tâm sân, và nghĩ ngay đến giải pháp trốn chạy bằng tâm tham. Ngứa quá là khổ của thân, bây giờ mình bèn nghĩ đến chuyện gãi, thì lúc tìm giải pháp là ta muốn chạy trốn tới khổ thọ đang chịu đựng bằng tâm sân mới bèn dùng tâm tham để tìm lạc thọ.

Ta luôn chạy trồn khổ thọ mà mình đang chịu đựng bằng tâm sân để hướng đến sự dễ bằng tâm tham. Cả đời vì sao mà trong Kinh nói mình phiền não suốt là như vậy. Tại sao cơ hội sanh thiên, sanh làm trời nó hiếm như vậy, tại vì mình sống toàn bằng tâm bất thiện. Tức là chuyện nhỏ xíu thôi, khi mình thấy khó chịu là mình cảm nhận sự khó chịu bằng tâm sân. Và mình lập tức nghĩ đến giải pháp dứt điểm nó thì cái chuyện mình đi tìm giải pháp đó, đó là tâm tham, hướng đến sự dễ chịu. Nên gặp cái khó chịu thì mình sống bằng tâm sân, hướng dến dễ chịu bằng tâm tham. Hành giả thấy bản thân cái khó chịu là vô ngã, vô thường, mà nó là môi trường cho tâm sân. Rồi hành giả cũng thấy sự dễ chịu là sự vô ngã vô thường và nó là môi trường cho tâm tham.

Trong tinh thần Tứ niệm xứ thì vấn đề có khác. Khổ thọ là thứ cảm xúc có mặt để chờ đợi lạc thọ và xả thọ, mà lạc thọ và xả thọ có mặt là để chờ đợi khổ thọ. Cái cảm giác này có mặt là để nhường chỗ cho sự có mặt của cảm giác khác. Mình bỏ cả đời học hành, lập gia đình, mình đi làm, bôn ba tích lũy tài sản là để chi, để được sung sướng, hạnh phúc. Và hôm nay, mấy ngày nay, trong tuần này chúng ta đã có dịp để làm việc với nhau về hạnh phúc và đau khổ. Những người không học giáo lý, không có nhu cầu tu tập thì cả tuần nay quý vị rất khó chịu vì nghĩ sao có nhiêu nói hoài, nhưng thật ra chúng ta mất 1 tuần để định nghĩa tan hoang sự nghiệp về cái gọi là hạnh phúc và đau khổ trong đời sống. Đáng lắm, rất là đáng, mất 1 tuần cho đề tài như vậy rất là đáng. Vì sao, vì nếu không mất 1 tuần như vậy thì chúng ta sẽ sống 1 đời trong u mê, 1 đời không có biết cái đau khổ mình trốn chạy thật ra nó là cái gì, và hạnh phúc 1 đời mình theo đuổi thật ra nó là cái gì.

Nhưng mình mất 1 tuần để bây giờ quý vị có thể tiếp tục làm vợ, làm mẹ, tiếp tục làm cha, làm chồng, tiếp tục là con, làm cháu, làm em, làm anh trong nhà, vẫn tiếp tục công việc thường ngày của mình, làm công nhân, làm ông chủ, làm người làm, vẫn tiếp tục, tui không ép quý vị thay đổi đời sống nhưng chỉ mong quý vị tiếp tục đời sống cũ nhưng trong 1 nhận thức mới, trong ý thức mới, trong hiểu biết mới. Đó là vấn đề. Chứ tui không có bắt quý vị bây giờ ly dị liền, từ con, bỏ cha bỏ mẹ lên rừng sâu núi thẳm đào hố, khoét hang đào núi để mà tu thì không, tuyệt đối không, không có Đạo nào quái gỡ vậy hết. Chỉ mong quý vị cuộc sống cũ nhưng bằng nhận thức mới. Du lịch đến chỗ mới không chỉ là đến 1 địa phương mới, 1 cảnh trí mới, 1 quang cảnh mới mà là đi tìm 1 cái nhìn mới. Đó mới là vacation, đó mới là nghỉ hè, đó mới là giải trí. Còn nếu lê lết cái xác đến 1 cảnh mới mà cái đầu cứ sống trong tâm tình cũ, ý niệm cũ, đặt chân lên miền trời xa đất lạ mà trong khi đó, cái đầu cứ còn gửi ở nhà, gửi ở sở thì đó không phải là vacation, du lịch. Thiền định cũng vậy. Chúng ta cứ tiếp tục sống trong người người cũ, nếp sống cũ, sinh hoạt cũ nhưng mà bằng 1 ý niệm mới. Bình cũ nhưng mà rượu mới. Nói quên thở luôn.

Lạc thọ và xả thọ có mặt để chờ sự xuất hiện của khổ thọ. Và ngược lại khổ thọ có mặt là để chờ sự xuất hiện của lạc thọ và xả thọ. Ba thọ đắp đổi cho nhau trong cả cuộc đời mấy chục năm phù du của chúng ta. Ba thọ hay 5 thọ có mặt

để dọn đường cho nhau, để chờ đợi nhau, sau thọ này sẽ là thọ kia mà tình trạng này không thể đổi khác. Thọ nào cũng có mặt trong khoảnh khắc rồi biến mất rồi nhường chỗ cho 1 cảm thọ, 1 cảm giác khác. Chỉ có hành giả mới thấy rõ và thấm thía điều này. Còn học vẹt, học kéc, học sáo, học nhồng, học cưỡng thì trên lý thuyết thôi. Khổ thọ thì khiến mình khó chịu ngay lập tức, còn lạc thọ khiến mình khó chịu ngay khi nó biến mất. Một anh khiến mình khổ lúc có mặt, một anh khiến mình khổ lúc vắng mặt. Như vậy thì mệt mỏi quá. Sống như vậy thì ngán quá.

Đó là lý do Phật dạy hỷ lạc là hoại khổ, cái làm cho người ta khó chịu bằng cách biến mất, thay vì khổ thọ là thứ cảm giác khiến người ta khó chịu ngay khi nó có mặt. Cũng vì lẽ này, Phật dạy rằng lạc thọ là vô thường, khổ thọ là mũi tên. Khổ thọ trực tiếp khiến ta thấy đau khổ, còn lạc thọ khiến ta gián tiếp thấy đau khổ. Khi lạc thọ được nhận thức đúng với những gì vừa nói thì sẽ không còn là điều kiện cho tham ái bộc phát, và khi khổ thọ được quan sát theo cách vừa nói thì cũng là điều kiện cho sân bộc phát.

Trong Kinh có câu này mà hành giả bắt buộc phải nhớ, phải thấy lạc là khổ, phải thấy khổ là mũi tên, phải thấy xả là vô thường. Cảm thọ nào cũng do duyên tạo, các duyên đó là vô thường. Và các cảm giác được chúng tạo ra cũng là vô thường, phàm hay Thánh đều có đủ 3 thọ. Tam quả trở lên thì chỉ còn khổ thọ và không còn ưu, tức là khổ thân mà không còn khổ tâm. Nhưng điểm khác biệt giữa phàm và Thánh chính là thái độ tâm lý đối với các cảm giác diễn ra trong thân tâm mình. Phàm phu khổ 2 lần trước khổ thọ, khổ khi nó có mặt, khổ khi chịu đựng nó bằng tâm sân. Trước lạc thọ cũng vậy, phàm phu có 2 lần phiền não, phiền não ngay khi chúng có mặt và khi nhìn lại lạc thọ vừa có mặt. Như vậy, ở phàm phu khi đối diện với các thọ thì khổ chồng khổ, phiền não chồng phiền não, khổ trong khổ, phiền não trong phiền não. Ở bậc Thánh thì ngược lại, thọ nào có mặt cũng được quan sát bằng niệm và tuệ trong qua ánh sáng của tam tướng. Hỷ lạc không là điều kiện cho tham mà khổ ưu không là điều kiện cho sân. Các ngài thấy kịp tốc độ vô thường của chúng. Cảnh diệt thì trí biết qua cảnh khác, không nắm níu cảnh cảnh cũ như phàm phu.

(37:45)

[17/10/2021 - 08:02 - nghianguyenntn]

Thí dụ như bây giờ các ngài gặp mình, mình chào hỏi các ngài, mình mời các ngài uống 1 ly nước. Các ngài uống xong, uống hết ly nước rồi thì thôi. Còn mình uống xong ly nước đó rồi, uống ngoài miệng nha. Mình mới lấy ly nước nhét vô trong đầu, nhét vô trong tim mình. Tối mình về, cách đó 300, 800 cây số, 1000 cây số, mình về trùm mền lại, cái ly nước vẫn còn trong tim, trong óc của mình. Còn là do nhớ lại, cái ly đó thiệt là công phu, ví dụ như mình khát nước, cho đại mình ly nước lọc, đằng này thấy công phu quá, người ta lấy chanh lát mỏng mỏng thả vô, rồi người ta lấy lá bạc hà thả vô, lựa 1 cái ly bằng pha lê thiệt đẹp để trên cái đĩa bằng sứ thiệt là sang, như vậy người ta đối với mình người ta quý lắm, người ta thương lắm. Người đâu gặp gỡ mà chi, trăm năm biết có duyên gì hay không. Biết bây giờ là bao giờ rõ ràng trước mắt mà còn ngờ chiêm bao, chỉ 1 ly nước thôi mà tối về 1000 cây số, tối móc nó ra trùm mền lại để mà tưởng tượng về nó. Cảnh diệt mất rồi mà móc nó ra để xài tiếp. Các ngài thấy kịp tốc độ vô thường của chúng, cảnh diệt thì trí biết qua cảnh khác, không nắm níu cảnh cũ như phàm phu. Phàm phu thì cảnh diệt mà tâm tham thì tiếp diễn ngay sau đó. Một

câu nói của người ta, 3 tháng sau còn nhớ để nổi điên lên. Nổi điên vì tham, chắc có ẩn ý, có tình ý. Còn sân, nói vậy chắc coi thường mình, xúc phạm, cố ý làm cho mình tổn thương rồi. Mấy tháng sau còn móc nó ra để tham, sân. Đó là phàm phu.

Đó là điểm khác giữa phàm và Thánh trước các cảm giác. Nói theo A Tỳ Đàm thì ưu thọ ở phàm phu thì thường là điều kiện cho khổ và từ đó để cho tâm sân có mặt. Ở phàm phu, lạc thọ thường là điều kiện cho hỷ thọ và ngược lại để cho tâm tham có mặt. Khi ta còn bị các cảm giác tác động nổi lên tham giận thì các phiền não khác hoàn toàn có điều kiện xuất hiện. Đó là tà kiến, hôn trầm, ngã mạn, trạo hối… chưa nói đến quả vị thánh nhân. Ta tưởng tượng một phàm nhân không có tham trong hỷ lạc, không có sân trong khổ ưu thì an lạc biết là bao nhiêu. Thân tâm ta không bao giờ vắng mặt các thọ, nên nếu ta tự tại được trong các thọ, tức cảm giác thì ta sẽ hiểu được nội tâm của các bậc Thánh ra sao.

Không lúc nào thân ra không có các cảm giác, thân và tâm luôn có cảm giác. Mà nếu mình không để cho các phiền não xuất hiện thì mình an lạc cỡ chừng nào. Tui tin chắc, phàm phu mình ai cũng có lúc sạch sẽ, thanh tịnh, ít nhiều, lâu mau, dài ngắn, nhưng mà có. Thì quý vị nhớ những lúc mình không có gì để tham giận nó đã lắm. Cái cảm giác mình có thể nhận ra hơi thở, nhịp đập của tim, lúc đó người sâu lắng, an lạc. Còn khi có thương nhớ,ghen giận, sợ hãi, tức tối thì nó mệt mỏi vô cùng. Khi mình sống phóng dật, thất niệm thì không có ngờ thân mình nó khổ dữ dội. Thân mình nó là nhà máy, phổi luôn luôn làm việc, gan, tim, các mạch máu luôn trong tình trạng làm việc, thận, lá lách, phèo luôn làm việc. Nó để lại cho mình những cảm giác thật ra không thoải mái, nhưng người thất niệm thì không nhận ra cái đó. Người chánh niệm luôn biết thân mình luôn trong tình trạng hoạt động rất là căng thẳng. Quý vị nghe máy siêu âm, được người quen cho nghe, để lên người của mình, sẽ nghe ầm ầm trong đó, giống nhưng 1 cái hãng xưởng lớn, nhưng do mình sống u mê, thất niệm, u mê, tham ái dày đặc nên mình không ngờ thân, tâm của mình luôn trải qua những cảm xúc khổ và ưu mình không có ngờ. Trong 1 ngày hỷ lạc không có bao nhiêu so với khổ và ưu. Trong 1 ngày, thân được cảm giác thoải mái như mát mẻ, nhẹ nhàng thì không bao nhiêu, mà thời gian nó bị nặng nề rất là nhiều, lâu do mình thất niệm.

Đời sống của chúng sanh luôn gói trọn trong 3 thọ. Thiếu hiểu biết trong 3 thọ thì ta không thể đi suốt hành trình giải thoát, Phật đã dạy, nhận diện các thọ, thấy rõ tập khởi các thọ, thấy được vô thường, sự mong manh, ngọt ngào của các cảm giác, cảm thọ rồi sanh tâm nhàm chán và lìa bỏ. Quý vị nghe mấy bài này đừng tưởng tui xúi quý vị sống u buồn, sợ hãi, không phải mà đề nghị quý vị chịu khó, chịu gan nhìn thẳng vào sự thật, thì lúc đó quý vị sẽ có 1 sự an lạc khác. Chứ đừng nghĩ Đạo Phật suốt ngày xúi mình nhìn những thứ vô thường, gãy đổ, tan nát, chia lìa rồi nghĩ Phật dạy mình sống trong buồn khổ, âu lo, sợ hãi, không phải. Ngài dạy mình: con phải thấy bản chất thật của nó thì tự nhiên khi thấy nó gãy đổ thì con sẽ không còn nặng lòng với nó nữa, mà khi con không còn nặng lòng với nó nữa thì con sẽ có 1 an lạc khác. Mà cái an lạc này mới là an lạc mà ta đề nghị cho các con. Đó là lời Phật dạy. Chứ mình hiểu lầm, Đạo vì vô buồn quá, Đạo vì vô bắt niệm ba cái gì thấy ớn, niệm nào là tóc, lông, móng, răng, da, thận, tim, gan, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, phân, nước tiểu … rồi Đạo gì vô dạy người ta nhìn tử thi, ruột phèo, máu me, chặt khúc rời rạc, tanh tưởi, hôi hám. Đạo gì dạy người ta quán chiếu vô ngã, vô thường nghe nó ớn muốn chết, không phải. Đó là sự thật của đời sống, anh phải thấy. Khi thấy ra sự thật thì anh sẽ nhẹ lòng

với đời sống, với bản thân anh, với những gì anh thương thích, ghét sợ. Mà khi anh nhẹ thì tự nhiên anh có an lạc mà cái an lạc đó là cái giống dãi gì thì anh có, anh biết chứ tui không nói dùm anh được.

Anh chưa biết cà phê là gì, tui có đè anh ra giải thích 1 tháng anh cũng không biết mùi cà phê nó ra làm sao, nên buộc phải ghi nhớ là phải hiểu biết và hành trì. Trong Kinh có kể lại rằng, có 1 Tỷ kheo tên là Tissa, trước khi xuất gia là 1 triệu phú rất giàu có. Khi quyết chí xuất gia thì vị này bỏ hết gia tài lại cho đứa em trai rồi vào rừng sống hạnh ẩn lâm. Cô em dâu sợ ngài đổi ý hoàn tục rồi về lấy lại gia tài. Đứa em dâu gian ác, mỗi ngày nó ra vô thấy mâm vàng, chén ngọc, kẻ hầu người hạ, ruộng đất cò bay thẳng cánh, thu nhập tiền vô như nước. Nó thấy giật mình, cái này mà anh chồng quay về là coi như mình hết phim cho nên nàng bèn thuê người vào trong rừng giết ngài. Cô em dâu sợ ngài hoàn tục, đổi ý lấy lại tài sản nên đã thuê 1 đám côn đồ vào tận rừng sâu giết ngài. Biết không thể thoát thân, ngài năn nỉ bọn cướp cho ngài sống 1 đêm thôi để ngài tu tập niệm xứ.

Đám ăn cướp do dự sợ ngài bỏ trốn, mà thức canh mệt quá mà ngài với chúng có gì đâu mà thương nhau thôi thì đập ngài 1 phát cho gọn rồi đi về, chứ giờ năn nỉ cho sống đêm mà ông còn sống thì tụi tui còn căng thẳng. Trói ổng mà ổng tháo ra được, mà lỡ trong đám có đứa từ bi, bất ngờ tháo ra thì làm sao, thì tiền thưởng tính sao đây. Cho nên tụi nó đang do dự nên ngài nói ok, nếu mà mấy huynh do dự thôi để tui tự xử. Rồi ngài mới lấy hòn đá lớn đập nát 2 ống chân cho đám ăn cướp nó thấy là giờ tui trốn không được mà trong đám mấy ông cũng không ai cứu tui được nữa vì 2 ống chân nó nát rồi. Trong Kinh nói là do tiền nghiệp của ngài kiếp trước thay vì người ta kiếp chót đắc La Hán thì đắc cái vèo là xong, còn những vị bị trầy trật cái này cái kia rồi mới đắc, thì kiểu tu thế nào thì kiểu đắc như thế đó. Hôm nay có nhiều người đi chùa, làm phước, nghe pháp, đọc Kinh, bố thí tùm lum tà la nhưng mà có ý gian. Cái ý hại người ta được câu nào thì cứ nói, hại người ta thì cứ hại, gặp cơ hội tu hành thì cũng tu, tu thiền cũng tu, nghe pháp cũng nghe, coi Kinh cũng coi, bố thí cũng bố thí, giúp ai cũng giúp, mà hại được cũng hại.

Thứ đó thì sau này mà chứng Thánh cũng gian nan chứ không phải không. Có những vị đắc Thánh dễ giống như ăn kẹo, còn có người đắc Thánh khó như uống thuốc Bắc. Còn có người đắc Thánh khó như đi giải phẫu. Có nghĩa là trước sau cũng giải quyết vấn đề thôi, nhưng người ta chỉ cần ngậm viên kẹo là hết bệnh, có người uống thuốc Bắc hết bệnh, có người đè ra mổ, mà mổ còn để quên kéo, bông gòn rồi mổ tới, mổ lui rồi thở bằng oxy, thêm máu, thêm nước biển tùm lum, cuối cùng cũng hết bệnh thôi nhưng mà kiểu mổ thấy ớn quá. Còn có người chữa bệnh là uống 1 chén thuốc Bắc, có người chữa thì uống 1 bụm thuốc 5,7 viên, có người uống viên, có người uống nửa viên, có người uống góc tư, có người uống nước vô thì người khỏe. Bệnh nhẹ mà. Người bị khô nước thì uống vô nó hết.

Ở đây cũng vậy, mình tu kiểu gì thì mình đắc kiểu đó. Thì ngài lấy hòn đá đập nát 2 ống chân xong rồi. Ngài cứ vậy chịu đau để tu tập tuệ quán suốt 1 đêm dài, chứng được quả vị La Hán trước khi qua đời vào rạng sáng hôm sau. Ta nên nhớ, suốt đêm đó ngài không hề có 1 viên thuốc chống đau nào hết. Đó là câu mà ngài thiền sư ngài nó, mà chắc chắn trong room cũng có người tin chuyện này. Tại vì hồi xưa mà, mà chống gì nổi, thuốc gì mà chống, hai ống chân bị đập nát bét thì chống gì, chỉ có nước là gây mê thôi hoặc làm cho bất tỉnh thôi. Quý vị

tưởng tượng, đang nghe nè, quý vị lấy búa gõ cho nát ngón tay út thôi, nát 1 lóng là 1 tuần lễ nữa chưa chắc là quý vị hết đau. Chỉ cần đập nát ngón tay út thôi chứ đừng nói đập nát 2 ống chân. Mà do tiền nghiệp khiến ngài phải gặp cảnh đó, khiến ngài có suy nghĩ đó. Ngài Tissa không để cho khổ thọ xuất hiện sân tâm và cũng không có ý trông đợi sự hết đau. Cái này quan trọng, không có ý trốn chạy sự đau khổ, không có ý trông đợi sự hết đau, bởi vì đó là hình thức của tâm tham, ngài chỉ quan sát những cảm thọ nào đang diễn ra trong tâm của mình lúc đó. Khổ là khổ, hỷ lạc là hỷ lạc. Cái hỷ lạc này có mặt ngay trước khi ngài chứng Đạo, bởi nói theo A Tỳ Đàm, phải có hỷ lạc thì mới có định thì mới đủ mạnh để chứng Thánh và ngài Tissa biết rõ cảm thọ, cảm giác sanh và diệt bằng niệm và tuệ không để cho sân, tham xuất hiện.

Ta còn có 1 câu chuyện khác nữa, 1 nhóm Tỳ kheo, 30 vị vào tu thiền trong 1 khu rừng. Và đêm hôm đó có 1 vị bị cọp tha, nghe tiếng kêu của vị này thì các huynh đệ đã đuổi theo con cọp để cứu người nhưng không kịp. Con cọp đã nhảy lên 1 mỏm đá cao và bắt đầu ăn thịt vị Tỳ kheo. Các huynh đệ bất lực nhìn vị huynh đệ của mình sắp chết mà chỉ có thể nhắc nhở bằng 1 câu ngắn gọn: Lúc này huynh đệ không giúp được sư, sư phải tự cứu thôi. Đây là lúc sư thấy mình là Tỳ kheo đích thực. Vị Tỳ kheo lâm nạn ngay lúc đó đã lìa bỏ ý niệm ngã chấp. Không thấy mình đang đau, hay cơ thể mình đang đau mà chỉ là thọ khổ đang có mặt, thọ ưu đang có mặt và mọi thứ đang vô thường.

Kinh nói khi cọp nó nhai từng phần của vị này là vị này lần lượt đắc 3 tầng Thánh và cuối cùng vị này chết và cũng kịp chứng La Hán. Có nghe hay đọc những câu chuyện đại loại như vậy thì ta mới thấy rằng có sự khác biệt rất lớn giữa người có tu tập và người không có tu tập. Ở người không có tu tập thì cảm giác nào cũng là cái cớ để phiền não xuất hiện hoặc tham hoặc sân. Tham trước sân sau hay sân trước tham sau. Chịu không nổi cơn đau là tâm sân mà muốn hết đau là tâm tham. Đối với người có tu tập thì lại khác, không có ý trốn chạy cảm giác nào và cũng không có ý kiếm tìm, trông đợi cảm giác nào. Họ chỉ đơn giản nhìn thẳng vào các thọ đang sinh ra và mất đi, không có can thiệp, tham dự vào đó và đặc biệt đối với họ, các thọ chỉ là các thọ không có ai đang cảm thọ và các thọ ấy cũng không phải là của ai.

Như vậy họ cùng lúc thấy được tam tướng trong các thọ. Thánh nhân còn hơn vậy rất nhiều, không còn chuyện gì phải làm nữa nhưng các ngài luôn sống đầy đủ các phẩm tính của 1 hành giả trước mọi cảm giác. Luôn lấy niệm và tuệ để ghi nhận từng cảm thọ đi qua lòng mình. Một hành giả trên đường giải thoát thì còn có lý do để tinh tấn, riêng vị La Hán thì kiểu sống chánh niệm và trí tuệ đã trở thành nội dung của chính con người họ. Ở những con người như vậy thì cảm giác nào cũng là cảnh để họ quán chiếu, quan sát. Sự sống chết chỉ là sự khác nhau của tên gọi, không có sự khác biệt nào để tâm tư các ngài bị đổi khác như ở phàm phu chúng ta. Nghỉ sớm vì hết bài rồi.

Chúng tui sẽ dành thời giờ đọc nhiều về phần tâm quán niệm xứ. Nó nhẹ hơn vì vấn đề tâm quán cũng là vấn đề của thọ quán. Và vấn đề của pháp quán cũng là chính là vấn đề của tâm, thọ và thân quán. Cho nên khi ta học kỹ 1 cũng là đang học kỹ cho cả 4.

Nhân bài Kinh này, bà con sẽ có một nhận thức bén, vững, sâu về pháp môn Tứ niệm xứ. Nó không phải là vấn đề giáo lý để học qua cho biết mà nó chính là lẽ

sống, hơi thở của những người con Phật, của những người thật sự muốn cầu Đạo giải thoát.

Chúc quý vị 1 ngày vui, 1 đêm an lành và mộng đẹp.

Hết.

DN.33-Kinh ĐẠI NIỆM XỨ -22.9- - TÂM QUÁN NIỆM XỨ-tt-160913 - TK TOẠI KHANH

TÂM QUÁN NIỆM XỨ 12.09.2016

<blockquote>Kalama tri ân bạn nghianguyenntn ghi chép.</blockquote>

[18/10/2021 - 06:32 - nghianguyenntn]

Sáng này chúng ta học tiếp phần Tâm quán niệm xứ.

Tâm có tham là Sarago, chỉ cho 8 tâm tham trong A Tỳ Đàm. Tâm không tham là Vitaraga chi cho các tâm thiện hiệp thế và tâm vô ký. Tâm có sân Sadosa chỉ cho 2 tâm sân. Tâm vô sân là vitadosa chỉ cho tâm thiện hiệp thế và tâm vô ký. Tâm có si samohacitta chỉ cho phóng dật và hoài nghi. Tâm không si là vitamoha chỉ cho thiện hiệp thế và vô ký. Tâm thâu nhiếp (sankhitta ám chỉ tâm hôn thụy, buồn ngủ, lười biếng). Tâm tán loạn là vikkhitaccitta ám chỉ tâm phóng dật. Tâm đáo đại mahaggatacitta ám chỉ các tâm thiền nói chung. Tâm phi đáo đại Amahaggata ám chỉ các tâm dục giới. Tâm hữu thượng Sa-Uttaracitta chỉ cho tâm dục giới. Tâm vô thượng Anuttaracitta ám chỉ các tâm thiện sắc và vô sắc. Tâm có định Samahitacitta chỉ cho cận định và các tâm thiền. Tâm không định Asamahitacitta chỉ cho tâm nào không có 2 loại định vừa kể. Tâm giải thoát Vimuttacitta ám chỉ cho Tadangavimutta và Vikkhaambhanavimutta. Tâm không giải thoát Avimuttacitta ám chỉ cho tâm không có 2 loại giải thoát vừa nói.

Trong chánh tạng nói tâm quán niệm xứ là sao, có trong tâm mình có tâm tham thì biết tâm tham, có tâm sân biết tâm sân. Tâm tham ở đây ám chỉ cho 8 tâm tham. Tâm tham là tâm ham thích cái gì đó, được kể ra 8 vì dựa trên 3 khía cạnh: Có tà kiến đi kèm hay không, hào hứng hay lãnh đạm, tự phát hay bị tác động mà có. Tâm tham chỉ có 1 như là thích cái này, cái kia, dù thích cái gì đi nữa thì cũng là tâm tham, nhưng sở dĩ nó được kể là 8 là vì dựa trên 3 khía cạnh, có nghĩa là tâm tham đó nằm trên thọ hỷ hay thọ xả, tức nó thích kiểu hào hứng hay lạnh nhạt. Thứ 2, có tà kiến đi kèm không? Thích của mình cũng có 2 trường hợp. Thích đính kèm với tà kiến có nghĩa đây là tui, đây là của tui, cái thích được về các cõi thiên đàng của đạo Chúa, đạo Hồi, Ấn giáo của Bà la môn giáo. Cái thích đính kèm với tà kiến dù là thường hay đoạn thì đó là 1 khía cạnh nữa của tâm tham. Tức là có nghĩa nó hào hứng hay lãnh đạm. Tâm tham nó có tà kiến đi kèm hay không, và khía cạnh thứ 3 là tâm tham đó nó tự phát hay bị ai tác động. Thì tác động có 2, tác động bởi chính mình, sự do dự của mình hay sự xúi giục của người khác.

Cái bị tác động ở đây trong sách A Tỳ Đàm trước giờ mình học là hữu trợ hay là vô trợ, vô trợ tức là tự phát, gặp là thích liền. Còn hữu trợ là bị tác động hay không. Thì tác động có 2 trường hợp, 1 là theo tiếng theo Pali là Sasankhara ra sức hay mất công. Cái đó thì tui không thích lắm nhưng quý vị nói ăn thử đi, được lắm. Cái tui thấy cái màu tui không thích, cái mùi nó hơi kỳ kỳ nhưng quý vị kế

bên xúi ăn thử đi, được lắm. Hoặc là cái này không được láng lắm nhưng được cái là hút mồ hôi, mùa hè mặc mát dữ lắm. Thì nghe quý vị nói vậy tui mới bắt đầu thấy thích.

[18/10/2021 - 09:59 - nghianguyenntn]

Thì cái thích đó là cái thích hữu trợ.

Còn đằng này, tui nhìn thấy nó, thấy cái màu của nó rồi tui sờ bằng tay, tui thấy nó láng, trơn, mịn và nó mát, tui thích. Tự tui thôi thì cái đó gọi là vô trợ. Còn do quý vị nói ra nói vào tui mới thích thì gọi là hữu trợ. Tâm tham chỉ có 1 là thích thôi, nhưng sở dĩ được chia thành 8 là bởi vì dựa trên 3 khía cạnh, có tà kiến đi kèm hay không, tui đã từng định nghĩa thường kiến và đoạn kiến, trong room còn nhớ hay không. Thường kiến có 3, đoạn kiến có 3. Như vậy tâm tham chỉ có thôi là thích, nhưng sở dĩ được chia thành 8 trường hợp là bởi vì có lúc cũng tâm tham có, cũng sự ham thích đó nhưng mà có tà kiến đi kèm hay không, nó thích nhưng thích kiểu nào, hào hứng hay lãnh đạm. Rồi sự ham thích đó là tự phát hay là bị tác động hay là trải qua 1 ít thời gian do dự bản thân, tức là hữu trợ hay vô trợ, nên thành ra 8. Vị hành giả tu tâm quán là hành giả biết đây là tâm tham, thì có nghĩa biết rằng đây là 1 trong 8 tâm tham. Có 2 trường hợp để ghi nhận 1 cái tâm. Một là hành giả biết chính xác nó là tâm nào hoặc chỉ cần biết nó không phải là tâm nào. Thí dụ, khi tâm xuất hiện tui chỉ cần biết cái tâm này không phải là tâm phiền não, tâm này là tâm phiền não, đó cũng là cách tu tâm. Nếu mà trí tui bén, kiến thức giáo lý tui nhiều, tui giỏi, sắc sảo, nhanh nhạy, kịp thời, chính xác thì là quá tuyệt vời. Còn nếu tui dốt quá, nhớ không nhiều thì giờ tui cứ ghi nhận gọn thôi, là ghi nhận đây là tâm tham thôi, chứ không cần thọ hỷ, tà kiến gì hết. Hoặc ghi nhận gọn đây là tâm bất thiện. Quý vị chửi tui, thay vì nổi sân lên thay vì tui biết đây là tâm sân thì tui chỉ ghi nhận đây là tâm bất thiện hoặc là đây là tâm dục giới cũng được. Miễn là tui biết rõ trạng thái tâm vừa xuất hiện thuộc loại nào, phân loại chi tiết hay phân loại tổng quát.

Và 1 điều nữa, sở dĩ ở đây Đức Phật kể ra những tên gọi tổng quát là bởi vì Ngài muốn nói gọn thôi, một lát nữa tui sẽ cho quý vị học sâu, học kỹ, chi tiết về tâm quán niệm xứ. Ví dụ như trong chánh tạng, Ngài chỉ nói rằng đây là tâm dục giới, đây là tâm đáo đại. Nhưng trong thực tế hành giả biết đây là tâm nhĩ thức, đây là tâm sân, cả 2 tâm này đều là tâm dục giới. Trong chánh tạng người ta chỉ nói đây là tâm dục giới thôi, nhưng trong thực tế ta phải hiểu ngầm, ví dụ như ghi nhận đây là tâm nhãn thức thì người học A Tỳ Đàm biết nhãn thức là tâm dục giới. Khi mình đang ngồi thiền nghe mùi thoáng qua thì thay vì mình ghi nhận đây là mùi hôi, mùi thơm thì không, hành giả chỉ ghi nhận đây là tâm tỷ thức. Chỉ mình không có tu mình nghe cái mùi thì ai chiên cái gì thơm vậy ta, ai nướng gì thơm quá vậy ta, cái gì cháy khét hôi quá vậy ta. Còn bây giờ thì không, mình biết đây là tâm tỷ thức. Nghe tiếng động thì hành giả biết đây là tâm nhĩ thức là xong. Thì khi biết đây là tâm tỷ thức, nhĩ thức thì đó được gọi là biết rõ đây là tâm dục giới. Nhưng trong chánh tạng người ta nói gọn như vậy, Đức Phật Ngài dạy gọn.

Trong thực tế mình không phải ôm sát như vậy mà mình phải hiểu rộng ra, sâu ra. Đang ngồi thì biết rõ tâm nhĩ thức, tỷ thức (không nghe rõ). Trong room này nói 1 chuyện, nó vừa là tin buồn mà cũng là 1 tin vui cho quý vị, đó là trong room này đâu ai đắc thiền đâu, đâu ai chứng Thánh đâu nên mình đâu có cần ôm sát bài Kinh này lắm là vì trong Kinh này chỉ có đây là tâm thiền, mà kiếp này chắc mình không có vụ có tâm thiền nên mình đâu có cần ghi nhận nó chi, khỏe chưa.

Đó là cái lợi của người không có đặc gì hết. Khi họ không có đắc gì hết thì họ tu gọn lắm. Còn cái người đắc tùm lum thì mới ghi nhận đây là tâm dục giới, đây là tâm thiền sắc, đây là tâm thiền vô sắc. Còn trong room này thì quý vị chỉ có mấy tâm thôi. Đây là tâm tham, đây là tâm sân, đây là hôn thụy, đây là phóng dật, đây là hoài nghi, đây là tâm đại thiện. Còn nếu giỏi nữa thì đây là đại thiện thọ hỷ, đây là đại thiện thọ xả, đây là đại thiện hữu trợ, đây là đại thiện vô trợ, đây là đại thiện hợp lý, đây là đại thiện ly trí. Nói chung chỉ có tâm bất thiện và tâm dục giới thôi.

Trong đây có người hỏi tui sao Sư biết. Có nhiều cái không cần đắc cũng biết, bởi quý vị có đắc thì đâu cần vô trong đây. Cỡ Tu đà hoàn thì đã không vào trong đây rồi, chỉ cần trong room này có khả năng ngồi mà không cần tiểu tiện, ăn uống mà trong 24 giờ, tui nói rõ là không đắc gì hết nha. Chỉ có khả năng ngồi yên không nhúc nhích, không tiêu tiểu ăn uống suốt 24 giờ. Thì cái người có khả năng đó thì tui e rằng họ không có vô đây ngồi nổi đâu vì họ quý thời gian lắm quý vị. Người có khả năng an lạc trong thiền chỉ, thiền quán thì họ không có nhiều thời giờ để làm những việc như thế này đâu. Bởi vì các vị còn nhớ 3 hạng hành giả không. Bậc hạ là tu theo đồng hồ. Sáng ngồi tiếng rưỡi, đi tiếng rưỡi, chiều ngồi tiếng rưỡi, đi tiếng rưỡi. Ngoài thời gian đó thì đi shopping, đi rong chơi chỗ này kia, nghe nhạc, ăn uống party, camping, picnic lung tung, hoàn toàn thất niệm. Chỉ tu theo đồng hồ, sáng 3 tiếng, chiều 3 tiếng, ngoài ra là free, thì đó là bậc hạ.

Còn bậc trung ngồi giờ ngồi và giờ đi ra thì họ làm toàn chuyện đàng hoàng không. Nghe pháp, coi Kinh, quét chùa, lau tượng, chùi cầu, phục vụ đại chúng hành giả thì cái đó gọi là bậc trung. Và bậc trung là không làm chuyện tầm bậy, đúng nhưng họ hoàn toàn có thể thất niệm. Còn bậc thượng thì không, họ không tu theo đồng hồ, buổi sáng khi họ vừa trên giường mở mắt ra thì họ bắt đầu họ niệm rồi. Họ biết rõ đang nằm, họ biết rõ đang xê dịch, cử động nhúc nhích cái chân, cái tay, họ thòng cái chân xuống giường bước đi rồi họ biết là đi vô nhà tắm. Tui nhắc lại hoài mà tui không có nản, bởi vì sợ bà con quên, bậc thượng là như vậy. Bậc thượng là biết mình vừa thức giấc cho đến lúc mình ngủ lại vào đêm hôm đó. Coi như suốt thời gian đó họ không có đồng hồ, họ niệm suốt. Nên trong room chỉ cần có hành giả bậc thượng, chưa có đắc gì hết, thì họ đã không có thì giờ để ngồi đây nghe. Họ kẹt lắm, ví dụ họ đang hành… mà bị thắc mắc, nghi hoặc… rồi đi kiếm thầy họ hỏi. Họ chỉ giải quyết 1 chuyện đó thôi rồi xong, họ trở vô, họ chánh niệm tiếp.

Rồi 2 tâm sân là gì. Sân chỉ có 1 mà thôi, đó là sự bất mãn trần cảnh. Bất mãn gồm có sợ, giận, ghen, tiếc của. Tất cả đều gom vào tâm sân hết. Sân gồm có sợ, sợ ma, sợ gián, sợ chuột, sợ chết. Tất cả hễ sợ là tâm sân. Ghen gồm có 2, đó là ganh và ghen. Ganh tỵ ở trong tình cảm gọi là ghen. Còn ganh tỵ khác, ngoài ra, thì gọi là đố kỵ. Như vậy dù ghen tuông hay ganh tỵ thì đều được gọi là ghen hết. Ghê sợ, giận, giận tức là tức tối, căm hờn nói chung, bực mình từ chuyện nhỏ đến chuyện đòi giết người ta, đốt nhà người ta, chém người ta thì gom chung gọi là giận. Tiếc là trạng thái không muốn chia sẻ cái mình có cho người khác, từ chuyên môn gọi là sân, tật, lận, hối thì cả 4 cái này được gọi chung là sân. Sân sở dĩ được kể thành 2 là bởi vì nó là tự phát hay là bị tác động. Tức là hữu trợ hay là vô trợ.

Biết rõ đây là tâm si hay không phải tâm si. Thì tâm si có 2, A Tỳ Đàm nó có 2, đó là si phóng dật và si hoài nghi. Si phóng dật là lăng xăng, không tập trung vô

được cảnh nào hết, giống như trong Kinh mô giống như mình lấy cục đá ném vô đống tro vậy đó. Nó bung lên, tro bay loạn xạ. Trong trường hợp đó gọi là phóng dật, không tập trung, thiếu định, đó cũng là si. Trường hợp thứ 2 đó là sự hoài nghi, có nghĩa là mình không về A Tỳ Đàm, không học về Tứ niệm xứ, không học về giáo lý duyên khởi, không học về giáo lý duyên hệ cho nên là khi mình nghĩ về mình trước đây hay mình sau này hay nghĩ về mình trong hiện tại thì mình sẽ có những hoang mang. Thí dụ học Đạo cho đã rùi mình suy nghĩ không biết bên ngoài thái dương hệ có còn gì nữa không ta, mà mình thật sự là ai ta, ở đâu mình tới đây.

Tự nhiên bằng đầu từ 1 cái phôi nhỏ xíu trong bụng mẹ rồi thành 1 đứa bé đỏ hỏn rồi mình chui ra , rồi mình buồn vui thương giận, có sự nghiệp hay không có sự nghiệp, nghèo đói, no đủ sao không biết rồi tự nhiên tuổi giá cái lăn đùng ra chết rồi mình về đâu. Có những hoang mang như vậy, vì sao có những hoang mang đó là vì mình không học giáo lý, chứ nếu học giáo lý thì mình biết do tham đắm trong 6 trần đời trước mới có 6 căn đời này, nếu 6 căn đời này tiếp tục được sử dụng ở tham đắm 6 trần hiện tại thì tương lai mình sẽ có 6 căn mới, 6 căn đó chính là 5 uẩn, mà 5 uẩn đó chính là 12 xứ cũng chính là 18 giới. Vòng luân hồi chỉ là sự sanh diệt tiếp nối của uẩn, xứ, giới, đế mà thôi. Ngày nào thấy chán trong khổ đế thì không còn tập đế, mà không còn tập đế thì chính là diệt đế, mà muốn chứng được diệt đế thì phải tu được đạo đế.

Với những cái biết căn bản như vậy thì mình biết mình chỉ là 1 dòng chảy thôi. Và ở đây tui cũng nói luôn, trong Chánh tạng Đức Phật nói rất rõ, là không có chiếc xe trong đống phụ tùng. Khi quan sát đây là tâm sân thì ta phải biết rằng toàn bộ cái gọi là Lê Văn Tèo là chỉ là cái tâm sân đang có mặt, chỉ có cục thịt thôi, cục thịt 65 kg này cộng với tâm sân. Nhớ nha. Mà cái cục thịt này nè, tấm thân này nè nó đang vô thường trong từng giây để nó trở qua 1 trạng thái khác, qua 1 tình trạng khác để chi. Để nó đẩy 1 anh chàng đang 47 tuổi quan 48 tuổi, qua 60 tuổi, qua 90 tuổi nó mới chết được. Cho nên mình biết không hề có chiếc xe trong đống phụ tùng và cũng không hề có đống phụ tùng trong chiếc xe. Mà chiếc xe chính là đống phụ tùng. Nên trong Kinh có ghi rõ, kẻ phàm phu không học Đạo, hành Đạo cho rằng những cảm giác buồn vui, dễ chịu, khó chịu, những tâm thiện, tâm ác, nó giống như là bóng cây hay những viên ngọc trong hộp là sai.

Có nghĩa là mình không học đạo thì luôn nói tui có tâm tham, tâm tham này là của tui. Có nghĩa mình tách tâm tham riêng và tui riêng. Cũng giống như cội cây rồi bóng cây, cái bóng là riêng và cái cây là riêng. Cái viên ngọc là riêng mà cái hộp đựng là riêng. Mình không học Đạo thì rất dễ mắc vô cái này. Hoặc trong Kinh có nói cái mùi, cầm khúc gỗ trầm lên thì mình cứ cho là tách cái mùi riêng rồi khúc gỗ riêng. Cái mùi này là của khúc gỗ này và từ đó khi mình quán thân, quán tâm cũng vậy, đây là tui nè, tui đang có tâm tham, tui đang bị đau nhưng mình không hề biết rằng ngoài cái đau đó không còn cái gì là tui hết. Làm ơn nhớ dùm cái này. Không có chuyện tui bị đau là bởi vì sao, là vì chính cái cơn đau đó là toàn bộ sự hiện hữu của tui. Chính cái cơn đau đó là toàn bộ sự hiện hữu “của ta”.

Chữ “của ta” này nó hơi kẹt, tui đang nói không lẽ tui bỏ chữ “của ta” thì làm sao quý vị hiểu, đành phải gạt lệ mà nói chữ “của ta”. Thí dụ, quý vị tên là Lê Văn Tèo đi, thì quý vị cứ tưởng Lê Văn Tèo đang bị nhức răng mà thật ra cái sự hiện hữu của Lê Văn Tèo, nếu ngoài cái cơn đau răng đó ra, ngoài tâm sân đang khó chịu đó ra, ngoài cái cục thịt mấy chục ký lô đó ra thì Lê Văn Tèo nằm ở đâu?

Nhưng vì mình lúc nào cũng ám ảnh Lê Văn Tèo là riêng , cái cục thịt 65 kg này là của Lê Văn Tèo, cái cơn đau này là của Lê Văn Tèo nhưng thật ra vốn không có. Nếu lấy cơn đau này ra, lấy cơn khó chịu này ra, lấy cục thịt mấy chục kg này là thì Lê Văn Tèo nằm ở đâu.

Nên tui nhắc lại, không hề có chiếc xe trong đống phụ tùng, không hề có đống phụ tùng trong chiếc xe, mà chính đống phụ tùng đó là chiếc xe. Như vậy khi tu tâm quán, hành giả biết rõ rằng tâm tham đang có mặt chứ không phải là: Tui đang có tâm tham. Vì chính cái tui chỉ là cái tâm tham đang có mặt thôi, bây giờ bỏ cái tâm đó ra thì tui nằm ở đâu? Cho nên hành giả phải nghe kỹ như vầy mới thấy rõ rằng: À thì ra trong Kinh không phải ép mình thấy vô ngã mà thật sự nó vô ngã thiệt.

[19/10/2021 - 12:38 - nghianguyenntn]

Có nghĩa là bỏ tâm tham này ra tui đâu còn gì nữa. Tui chỉ là cái xác chết thôi. Giờ tui bị chửi, tui đang bực mình nè, thì ngay bây giờ bỏ tâm bực mình này ra, tui chỉ là cái xác thôi quý vị. Vì thân là cục thịt và tâm lúc đó đang là tâm sân. Mà sự hiện hữu của tui chỉ có 2 thứ, là danh và sắc. Mà dan tui bây giờ là tâm sân, mà mất tâm sân này tui chỉ còn cái xác thôi. Mà nếu còn cái xác thôi thì còn chuyện gì để nói nữa quý vị. Quý vị đi đám ma, quý vị có thấy xác bao giờ chưa. Hồi còn sống người ta nhổ nước bọt trước mặt mình là mình đã điên lên rồi. Tới hồi mình lăn đùng ra, nằm lạnh ngắt cứng đơ, nó có liệng mình xuống cống, mình cũng không làm gì được. Tâm quán có nghĩa là hành giả biết rằng nếu mà không kể cái tâm đang xảy ra này thì ta chỉ là 1 xác chết, mà bỏ luôn cục thịt mấy chục ký này thì ta còn là cái gì. Tâm quán là thấy rằng nếu không thấy tâm đang hiện hữu này thì cái gọi là ta chỉ còn là 1 xác chết. Đó, tu tâm quán là nghe như vậy đó.

Tu tâm quán là nếu mà không có cái tâm đang hiện hữu, ví dụ như tui đang bực nè, quá bực nè thì chuyện đầu tiên tui biết đây đang là tâm sân, nhưng bên cạnh cái biết đó, tui ngầm hiểu, cái ông Toại Khanh nè, hiện giờ chỉ là tâm sân này thôi, với cục thịt này, mà nếu mà bây giờ bỏ tâm sân này đi thì tui chỉ còn cục thịt thôi. Không có ông nào Toại Khanh, cái tui ở đây, mà khổ 1 chỗ là mình toàn học lý thuyết mà không có thực tập, hành trì, nên mai này mà người ta có chửi xéo thôi chứ không phải chửi thẳng nữa là mình đã điên lên, nổi dịch lên rồi. Chứ thật ra nếu có thực tập, hành trì, có niềm tin Phật Pháp, có nhận thức rằng sanh tử là đại sự, ngoài ra là chuyện nhỏ, vui đầu sống chánh niệm thì tui đảm bảo, trong vòng 3 tháng sau cho đến 1 năm, thì trong Kinh Đức Phật đã dạy rồi, kẻ mà chậm nhất, mà chuyên chú trong 7 năm là phải có thành quả. Thành quả là sao, một là chứng Thánh, 2 là cũng thành ra tiểu Tu đà hoàn. Có nghĩa là 1 con người “vô tâm đối trần cảnh”, “cư trần bất nhiễm trần”, là hành giả Tứ niệm xứ. Nếu mình chuyên chú, các vị coi kỹ dùm tui, đoạn cuối của Kinh Đại niệm xứ xem có câu đó hay không, Đức Phật Ngài dạy rằng trong vòng 7 năm, đó là người chậm, 7 ngày, 7 tháng, 7 năm là phải có thành tựu. Còn cái kiểu mình học lý thuyết cho biết thôi thì thôi, đành chịu. Giống như bây giờ quý vị học về vi khuẩn, vi trùng mà quý vị ở dơ thì cứ tiếp tục bệnh triền miên. Quý vị tiếp tục bị nấm, ghẻ, lác, lang beng, chịu thua. Học nhưng mà phải có thực tập, phải có hành trì. Giáo Pháp của Đức Phật có 1 chỗ lạ là có 1 khoảng cách rất lớn, giữa 1 người chỉ học lý thuyết và 1 người có hành trì. Có nghĩa là người không có hành trì thì dù họ học nhiều cách mấy thì cái hiểu của họ có nhiều chỗ không có bì được với người có hành trì. Mà thậm chí cái phần căn bản nhất, quan trọng nhất của lý thuyết chỉ

được nhận ra, chỉ được biết đến bởi người có hành trì. Tui nhắc lại, cái phần quan trọng nhất của lý thuyết, còn nếu không hành trì thì ta chỉ biết được cái lớp vỏ ngoài của Phật Pháp thôi, ta chỉ biết được lớp vỏ ngoài của trái xoài thôi, còn cái cơm của trái xoài mình hoàn toàn không biết.

Mà gia tài của trái xoài gồm có 3 phần: vỏ, cơm và hột. Mà bây giờ mình bỏ mấy chục năm chỉ để biết vỏ xoài thôi thì khó quá. Cho nên mấy cái này trên mặt lý thuyết, nghe rất là thường nhưng mà thực tế mà tu chứng thì nó rất là sâu. Như vậy hành giả biết rõ đây là tâm tham, tâm sân, tâm si. Chữ "Thâu nhiếp" ở đây, ngài Minh Châu dịch theo Hán tạng, chữ "thâu nhiếp" này nghe nó sang quá đi, thật ra chữ Sankhitta còn có nghĩa là co cụm, co rút. Có nghĩa là khi có tâm hôn thụy, hôn trầm thì mình không hướng ra ngoài nữa mà mình vùi đầu, vùi mình trong chăn như con sâu làm tổ. Quý vị nhớ ca từ đó không: Ngày nhà em pháo nổ, anh vùi đầu trong chăn, như con sâu làm tổ. Cái đó người ta tả nó buồn, anh chàng đó buồn nhưng ở đây mình hiểu hôn thụy nó cũng vậy, khi mình buồn ngủ rồi thì mình chỉ muốn vùi đầu trong chăn như con sâu làm tổ thôi. Khi buồn ngủ, làm biếng nó lên cơn rồi, mình ngại ra ngoài sân, ngại làm việc nhà mà chỉ muốn chung vô 1 góc nào đó, riêng 1 góc vườn, 1 góc nhà để chìm trong giấc ngủ, chìm trong sự lười biếng. Chữ Vikkittacitta là tâm tán loạn, khi tâm phóng dật biết là tâm phóng dật, mình đi, đứng thấy không có tập trung, biết đây là phóng dật, phóng dật chính là cái này. Còn ngay cái phần sau, đây là tâm đáo đại, đây không phải là tâm đáo đại thì cái phần này nãy mình biết hết rồi. Tâm đáo đại gồm tâm thiền sắc giới và thiền vô sắc. Cái này mình đâu đắc đâu mà mình để ý.

Tâm không phải đáo đại có nghĩa là tâm dục giới. Tâm dục giới là biết rõ đây là tâm tham, biết rõ đây là tâm sân, biết rõ đây là tâm si. Đúng ra trên Phạm Thiên họ vẫn có tham, có si, nhưng cái này gọi là tâm dục giới vì chủ yếu ở cõi dục. Trên cõi Phạm Thiên thì phiền não có mặt rất là hiếm. 12 tâm bất thiện thì trên Phạm Thiên không có sân, đúng. Như vậy trên Phạm Thiên vẫn có si, có tham nhưng sở dĩ bất thiện được gọi là tâm dục giới là vì chủ yếu nó ở cõi dục. Tần suất có mặt nó cao. Mà thứ 2, nó chính là cái tâm dẫn đến sự quẩn quanh trong cái cõi dục nên nó được gọi là tâm dục giới. Tâm bất thiện ở trên cõi Phạm Thiên chỉ là khách vãng lai, còn tâm bất thiện ở cõi dục giới thì nó là chủ nhà. Nó là con em trong gia đình, trong họ tộc. Cho nên đó là lý do vì sao 12 tâm bất thiện là tâm dục giới.

Còn tâm hữu thượng Sa-uttaracitta, nghĩa là còn có tâm cao hơn, thì ở đây không kể tâm siêu thế mà chỉ kể trong tam giới thôi. Trong tam giới còn có tâm cao hơn đó chính là các tâm thiên, tâm thiền. (không nghe rõ) Trên tâm thiền không còn tâm gì khác nữa. Đang nói tâm phàm nha. Mình giả định tam giới giống như kim tự tháp thì phần đáy của tam giác chính là tâm dục. Còn phần đỉnh chính là tâm thiền. Rồi tâm có định hay là tâm không có định. Hành giả biết rõ là đây là tâm định hay là không phải tâm định (không nghe rõ) nhưng mà mình vẫn có thể biết cảnh cũ, ta biết là khi nãy ta vừa làm gì. Tâm giải thoát, có 5 trường hợp được gọi là giải thoát (Vimutta). Trường hợp 1 gọi là giải thoát kiểu tạm thời theo cách đối phó (tadangga), giải quyết phiền não ngay lúc đó mà thôi. Ví dụ như giờ tui thương nhớ ai đó, tui sống chánh niệm, tui thương nhớ quá, đây là ái, đây là khổ nha. Rồi tui sống chánh niệm, tui vùi đầu trong pháp môn sống chánh niệm, đi đứng nằm ngồi hoặc vùi đầu trong Kinh điển, kiếm Kinh điển tui đọc, tui quét chùa hay làm gì đó để quên đi. Như tui nhớ từng đọc 1 câu chuyện ngắn ngoài Bắc, vào thời chiến, ai ở ngoài Bắc cũng thuộc câu Việt Nam dân chủ

cộng hòa, đàn ông thì ít mà đàn bà thì đông. Có 1 thời 15, 17 tuổi đã phải vào Nam rồi, nên có những làng ngoài đó chỉ có đàn bà thôi. Trong chuyện đó có 1 người đàn bà còn trẻ, tuổi xuân trẻ, phơi phới mà đêm nằm nhớ chồng, không biết làm sao thì phải ra ao đầu làng, nhảy xuống dưới lặn hụp cho lạnh, mệt rồi leo lên bờ chạy về nhà, rồi ngủ luôn. Chứ còn nhớ chồng chịu không nổi, nói theo đời 1 chút, tức nhớ mùi đàn ông thì chỉ có cách chữa đó thôi, do mẹ chồng bày. Nghĩa là giải quyết phiền não bằng đối phó, hoặc trong Kinh, có vị Tỳ kheo tu ở trong rừng, mỗi lần buồn ngủ là xuống suối ngâm, có lần ngâm nửa người mà vẫn buồn ngủ, vị này mới lấy cỏ khô nhúng nước đội lên đầu, cho đừng buồn ngủ nữa, mà suốt mấy chục năm như vậy. Cuối cùng đắc A La Hán.

Kiểu mà phản ứng như vậy mang tính đối phó, nhưng cũng nhờ vậy mà phiền não tạm thời vắng mặt. Cái sự vắng mặt tạm thời đó gọi là tadanggavimutta, tức giải thoát tạm thời, từng cơn, từng chập.

Cái thứ 2 là tức là sự giải thoát bằng cách dùng thiền định samatha để đè nén. Cách này lâu hơn, có thể đến 84 ngàn kiếp. Cách 1 thường thấy ở hành giả thiền quán, cách 2 là của hành giả thiền định. Như trong Kinh kể, có 1 lần ngài Asachi, ngài bệnh nhiều quá, đau. Phật đến thăm, trước đây con đắc thiền chỉ, con nhập định thì không có đau. Ngay cả Đức Phật khi bị Đề Bà Đạt Đa lăn đá trúng dập chân máu ra nhiều thì Ngài an trú vô thiền định là xong, không còn đau. Trong Kinh mô tả, ngài Xá Lợi Phất và Đức Phật đều bệnh kiết lỵ, đau lắm. Kiết lỵ có nhiều loại, kiết lỵ đàm nhớt thì khác, kiết lỵ máu thì khác. Nhưng kiết lỵ thì nó quặn suốt mùa luôn vì nó phải quặn mới ra nhưng nó không còn gì để ra, nó vẫn cứ đòi ra. Phật và ngài Xá Lợi Phất an trú vô thiền. Trong chú giải, ngài Xá Lợi Phất cũng tịch diệt theo cách Đức Phật, tức ngài xuất nhập các tầng thiền, tuy không tới 2 triệu 4 trăm ngàn lần như Chánh Đẳng Giác, nhưng cũng rất nhiều lần, ra vô sơ nhị tam tứ … hư không vô biên, thức vô biên, … phi tưởng phi phi tưởng, rồi trở xuống sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền… cứ lui tới cho tới cuối cùng thì ngài vô tứ thiền và ra tứ thiền không còn hơi thở nữa thì ngài đi luôn.

Nên viên tịch của các vị La Hán có đắc thiền đẹp lắm. Bởi vì các vị không có cái vị “hước” lấy hơi rồi hắt hơi lần cuối rồi đi. Người thường mà không đắc thiền thì họ chết kiểu vậy. Họ lấy hơi lần cuối mà lấy không nổi, nó kiệt á. Có người trợn trắng rồi, ngước nhìn lên trần nhà, cái cằm hất lên 1 chút rồi đầu quẹo qua bên, cái kiểu chết đó không có sang. Còn như kiểu đắc thiền của Đức Phật, ngài Mục Kiền Liên, ngài Xá Lợi Phất thì người ta xuất nhập ra vô cho đến tứ thiền hơi thở tự nhiên mất, thì nhân chỗ tự nhiên mất đó, họ đi luôn. Nên ngài Anan nhìn Đức Phật nằm, ngài không biết Đức Phật đã tịch hay chưa, vì Ngài nằm im ru. Ngài Anan mới hỏi ngài Đại Đức Anuruddha là Thế Tôn đã viên tịch chưa, thì ngài Đại Đức Anuruddha nói không, Thế Tôn chưa viên tịch, Ngài đang nhập diệt thọ tĩnh định, Ngài xuất khỏi diệt thọ tĩnh định, Ngài mới trở tra nhị thiền. Tức là nhị, tam, tứ, ngũ rồi hư không vô biên, thức vô biên, vô hữu xứ, phi tưởng phi phi tưởng xứ, rồi vô thiền diệt. Xuất khỏi thiền diệt rồi vô lại sơ, nhị, tam, tứ mà cứ như vậy 2 triệu 4 trăm ngàn lần. Nên lúc đó, ngài Anan nhìn không biết, thấy Đức Phật nằm im ru, nhớ nha.

(không nghe rõ)

Giờ mình học qua tâm quán của Miến Điện. Thật ra người ta không nói khác đâu nhưng người ta táng ra cho dễ hiểu. (ghi chú: nội dung này có trong sách in của

Sư Toại Khanh, xuất bản trong quý đầu tiên của năm 2017). Dù quý vị năm nay đã 60-70 tuổi thì tui nghĩ quý vị cũng nên có cuốn vì mình không có thời gian học giáo lý nhiều nhưng trong cuốn này cho mình 1 nền tảng giáo lý rất căn bản, không riêng đối với hành giả đâu. Tu tập tâm quán niệm xứ, tức quan sát nội tâm của mình cũng là quan sát thế giới xung quanh. Vì ta thế nào thì người thế ấy, mà người ra sao thì ta cũng vậy. Giờ có là con trùng, con dế, con sâu, con ruồi, con muỗi, con giòi hay Phạm Thiên, Chư Thiên thì cũng đều giống nhau. Tâm luôn luôn sanh diệt liên tục trong thời gian chớp nhoáng, lúc này lúc khác. Nên mình quan sát tâm của mình, mình hiểu toàn bộ vũ trụ này, tất cả chúng sanh trong thế giới này cũng đang tồn tại trong sự sanh diệt chớp nhoáng của tâm thức. Nhớ nha.

[19/10/2021 - 08:58 - nghianguyenntn]

Có nghĩa là khi hành giả chuyên chú trong 1 thời gian, hành giả nhìn thấy 1 người đang chửi mình, hành giả biết rằng tâm người này đang sanh diệt liên tục. Người này đang trở thành 1 con người khác trong mỗi giây đồng hồ. Tu tập tâm quán niệm xứ là quan sát nội tâm của mình và cũng là quan sát thế giới. Quan sát tâm bất thiện của mình cũng giống hệt như quan sát tâm bất thiện người khác. Tâm thiện của mình cũng như tâm thiện người khác. Một nội tâm có tu tập với niệm và tuệ chính là sự chuẩn bị tốt nhất cho một cứu cánh giải thoát và cả những bước luân hồi. Không gì trên đời này nhanh hơn tâm thức cho nên nếu ta quan sát và theo dõi kịp thời từng diễn biến của tâm thức thì đó là cơ hội tốt nhất cho thấy được tốc độ sanh diệt vô thường của pháp hữu vi. Chi qua đó ta mới có dịp thấy rõ sự phù phiếm của ý niệm, ngã chấp mà từ chuyên môn gọi là thân kiến. Hồi đó tới giờ, lúc nào cũng: tui là, tui thế này, tui thế kia, tui tốt thế này, tui giỏi thế này, đời tui ngon thế này, đời tui khổ thế này, đời tui buồn thế này, đời tui bất hạnh thế này… Cái nào cũng tui hết. Nhưng thật ra khi tu tập tâm quán niệm xứ thì ta thấy rằng cái tui ấy thật ra chỉ là 1 đống bọt nước, bong bóng nước mà thôi. Và toàn bộ tấm thân mình cũng như thân tâm mình cũng giống như cây chuối, nó gồm nhiều cái bẹ, tháo ra từng cái bẹ thì không còn cái gì là cây chuối nữa hết. Giống như cọng xả, tháo ra từng bẹ nhỏ thì cọng xả không còn gì nữa hết. Biết trong room mình, quý vị có bao giờ lột xả chưa ta. Quý vị bên xứ đã quá rồi, xài xả tươi, còn tui bên đây xài xả héo (trong tiệm), nhiều khi thấy cái gì đen đen, tui lột mà đau lòng lắm bởi vì tui lột hết lớp khác thì cọng xả còn nhỏ xíu như cây tăm nhang vậy đó.

Thân tâm này cũng vậy, nếu tách ra thành từng phần nhỏ thì nó không còn gì nữa hết. Để thấy nó là khổ, là vô ngã vô thường thì không có gì bằng là quan sát nó. Thấy nó lúc nãy là vui, bây giờ nó buồn, nãy nó buồn, giờ nó ác. Nên Đức Phật Ngài trong Tăng Chi, Ngài có dạy: Này các Tỳ kheo, nếu mà muốn chấp đây là tôi, đây là của tôi thì một người chấp cái thân tứ đại ta thấy còn hợp lý hơn 1 người chấp đây là tâm của tui. Vì sao vậy? Vì này các Tỳ kheo, tốc độ sanh diệt của tứ đại dù gì nó vẫn còn chậm hơn tốc độ sanh diệt của tâm. Ta không thấy 1 cái gì nhanh hơn tâm. Ví dụ ta nhìn thấy tấm thân của mình đi, lúc nãy mình đánh phấn, thoa son, dồi phấn thì 2 tiếng sau mình nó hình như cũng còn. Con người vật chất của mình khi nãy và bây giờ nó cũng không thay đổi bao nhiêu, trong mắt thường quan sát thì không thay đổi bao nhiêu. Nhưng cái tâm thì không có, cái tâm của mình lúc nãy đánh phấn nó đã biến mất 100% khi mình đã kết thúc buổi làm đẹp. Mình cầm chìa khóa xe tra vô xe mình chạy thì tâm mình lúc đó hoàn toàn nó khác hẳn với cái lúc mình bước ra ngoài thềm ba. Rồi cứ mỗi

1 giây như vậy, hồi mình nghĩ chuyện này mình giận, hồi mình nghĩ chuyện kia mình thấy tham, thấy vui. Mỗi giây phút như vậy thì đời sống tâm lý của mình nó hoàn toàn thay đổi không để lại ít dấu vết gì hết. Trong khi trên tấm thân sinh lý, ít ra mình còn thấy, cái tóc mình mới chải, nó chưa bị rối. Cái son nãy mình đánh bây giờ nó chưa bị lem. Phấn lúc nãy mình đánh giờ chưa bị nhạt. Bút chì mình kẽ lên mắt khi nãy giờ nó coi vẫn còn được. Nhưng mà tâm thì không. Tâm nó không còn 1 dấu vết gì nữa hết. Nãy nó sân, giờ nó tham, nãy nó tham giờ nó sân, nãy nó thiện giờ nó ác, nãy nó ác giờ nó thiện, không có dấu vết gì hết. Nên nếu mà có chấp thì chấp thân tứ đại nó còn có lý hơn là chấp cái tâm. Vì tâm nó sanh diệt vô cùng mau lẹ.

Với 1 hành giả tu tập tâm quán niệm xứ thì khoảng cách giữa sống và chết, già trẻ, khỏe đau chỉ cách nhau 1 nháy mắt mà thôi. Trên lý thuyết, các niệm xứ là khác nhau, tam tướng là khác nhau, nhưng trong thực tế hành trì thì là 1, ở đau khổ ở đó là vô thường , ở đâu là vô thường thì ở đó là vô ngã. Các niệm xứ là một, có nghĩa là một người chuyên tu thân quán mà mù tịt về tâm, thọ, pháp quán. Nếu đó là hành giả thứ thiệt, còn nếu đó là hành giả tào lao thì học cái gì biết cái nấy. Nhưng thật ra 4 niệm xứ nó hỗ tương cho nhau. Và có người nó rằng mình hợp với thân quán niệm xứ nhưng họ không hề biết rằng tới lúc họ đắc là đắc với tâm quán hay là pháp quán hay là thọ quán niệm xứ. Trừ họ người đó được hướng dẫn bởi Đức Phật, còn nếu phàm phu mình buổi đầu cứ nghĩ mình thích hợp cái thọ, nhưng mai này mình có thể đắc quả bằng thân quán hay tâm quán. Nhớ nha. Nên 4 niệm xứ vốn dĩ không rời nhau, và nói là thấy vô thường nhưng cùng lúc hành giả cũng thấy được tính vô ngã và đau khổ của danh sắc. Nó là tu tập thân quán niệm xứ, pháp quán niệm xứ chẳng hạn nhưng mà khi gom chung vẫn là tâm quán niệm xứ, nghĩa là hành giả phải nhìn vào tâm mình mà chứng ngộ.

Chẳng hạn khi quan sát hơi thở hay những tiểu oai nghi, những tư thế sinh hoạt lớn nhỏ hay từng cảm giác trong thân tâm, rõ ràng là các niệm xứ khác nhau nhưng nếu hành giả không nhận biết được tâm tư mình hiện tại ra sao thì có thể nó là họ đã thất niệm rồi. Như vậy thọ quán niệm xứ là nhìn tâm qua khía cạnh cảm thọ, còn tâm quán niệm xứ là tâm qua khía cạnh thiện ác. Pháp quán niệm xứ là nhìn tâm qua thọ và tâm quán niệm xứ với kiến thức của một người am tường giáo lý.

(Đọc lại) Chẳng hạn khi quan sát hơi thở hay những tiểu oai nghi, những tư thế sinh hoạt lớn nhỏ hay từng cảm giác trong thân tâm, rõ ràng là các niệm xứ khác nhau nhưng nếu hành giả không nhận biết được tâm tư mình hiện tại ra sao thì có thể nó là họ đã thất niệm rồi. Nghĩa là sao, có nghĩa là anh nói với tui là đang tu thân quán đúng không, nhưng mà làm sao anh rời được cái tâm quán này. Thí dụ anh đang thở ra bằng tâm tham, anh biết. Anh thở vô bằng tâm sân, anh biết. Khi mình đang cử động tay chân như vậy mà có tâm sân nổi lên mà mình nói là không biết à. Biết chứ. Nên khi tu tâm quán cũng chính là tu thân quán, thọ quán, pháp quán. Có điều do cơ tánh mình cái gì là nổi bật. Chứ còn tất cả 4 niệm xứ đều quan hệ nhau hết. Không bao giờ có chuyện 1 hành giả chuyên tu miên mật mà lại theo cái niệm xứ này mà mù tịt niệm xứ kia được. Chuyện không có.

Như vậy, tu tập thọ quá niệm xứ là nhìn thân qua khía cạnh cảm thọ, còn tâm quán niệm xứ là tâm qua khía cạnh thiện ác. Pháp quán niệm xứ là nhìn tâm qua thọ và tâm quán niệm xứ với kiến thức của một người am tường giáo lý. Như thay

vì bên thọ quán niệm xứ chỉ biết đây là thọ xả, nhưng bên pháp quán niệm xứ thì ta biết đây là tâm tham thọ xả hay xả giác chi. Bên thọ quán hành giả chỉ ghi nhận đây là thọ ưu, nhưng bên pháp quán thì hành giả biến đây là sân triền cái.

Tóm lại, tâm quán niệm xứ là lấy tâm làm đối tượng để ghi nhận. Tâm nói theo tạng Kinh và tạng Luật là chỉ có 1 thôi, đó là sự biết cảnh. Hoặc là 6, đó là sự biết cảnh của 6 thức. Cái biết cảnh sắc của con mắt. Cái biết cảnh thinh của lỗ tai. Cái biết cảnh mùi của mũi. Cái biết cảnh vị của lưỡi. Cái biết cảnh xúc của thân. Cái biết cảnh pháp của ý. Thì gom chung là 6 cái biết. Như vậy trong tạng Luật và trong tạng Kinh thì thức chỉ có 1, là sự biết cảnh. Hoặc là 6, tức 6 cái biết của lục căn, lục thức.

Nhưng theo A Tỳ Đàm thì tâm có thể kể thành 1 cũng được, 6 cũng được, 89 cũng được, 121 cũng được. Xin xem lại trong A Tỳ Đàm bìa xanh. Nếu bà con trong room có đại phát bồ đề tâm thì lúc nào trong nước, ngoài nước nếu quý vị muốn ấn tống thì tui đề nghị là quý vị nên ấn tống quyển A Tỳ Đàm 1, bìa xanh. Ấn tống thì chúng tui không ăn chia gì trong đó đâu, đừng nghĩ tầm bậy, tội nghiệp chúng tôi. Vì giờ theo tui biết quyển đó đã được tái bản rồi và hiện giờ nó đang rất khan hiếm. Hiện giờ tại Mỹ, chỗ chúng tui đang ở (không ghi được nơi ở), chúng tui chỉ còn quyển A Tỳ Đàm tập 2 thôi. A Tỳ Đàm 1 căn bản, in đợt 1 1000 cuốn đã hết. In đợt 2, cũng 1000 cuốn, có lẽ còn ở đâu đó nhưng trong tay chúng tui và trong cái biết của chúng tui thì đã hết rồi. Nếu bà con đại phát bồ đề tâm ấn tống quyển đó thì công đức vô lượng. Còn ở đây chúng tui chỉ giữ lại mấy trăm cuốn tập 2, và chúng tui ở đây không phải làm việc quảng cáo bán sách, mà chúng tui ấm ức thì phải nói, có rất nhiều bà con cứ sợ quyển 2, nhưng thật ra quyển 2 gồm những vấn đề giáo lý rất là quan trọng. Thí dụ, trong đó có phần nói về giáo lý duyên sinh rất kỹ. Một phần nói về nghiệp lý, tức lý nhân quả của Phật giáo nguyên thủy rất là kỹ, mà tui thấy làm lạ, nhiều bà con khi lật ra lại lật ngay chóc phần sau, cái phần nói về A Tỳ Đàm bộ phái. Liếc vô thấy toàn là tiếng Hán, tiếng Sankrit, tiếng Tây Tạng, tiếng Đức các vị ngán.

Chứ thật ra, những vị là phật tử muốn nghiên cứu sâu rộng thì lưu ý phần đó. Còn nếu mình là người muốn tu tập, sơ cơ muốn tìm hiểu giáo lý cốt lõi căn bản của Phật Pháp thì 2 phần đầu đã quá đủ cho quý vị đọc rồi, đó là A Tỳ Đàm tập 2, phía trước có 1 vị thầy Bắc truyền đứng quét lá (hay vẽ tranh gì đó). Thì trong đó có 1 phần nói về giáo lý duyên khởi , 1 phần nói về vấn đề nghiệp lý trong đạo Phật nguyên thủy. Có nghĩa là thế nào là làm phước, thế nào là làm tội, trong trường hợp nào là nặng, trong trường hợp nào là nhẹ. Thế nào là nghiệp luân hồi, thế nào là nhân giải thoát, trong đó nói rất rõ. Có điều bà con chỉ biết cuốn 1 không thôi, rất uổng.

Chúng tui chỉ đọc tắt nha, theo tạng Kinh thì 1 là sự biết cảnh thôi, cảnh gì cũng là biết. Còn 6 là 6 cái biết của 6 thức, nhưng theo A Tỳ Đàm, tâm có thể chia thành 1, 6, 89 hoặc 121. Riêng trong kỹ thuật tuệ quán của dòng thiền Mogok, dựa trên giáo lý duyên khởi thì đối tượng của tâm quán niệm xứ chỉ có 13. Cái này mới lạ nha. Theo dòng thiền này thì họ không kể theo các cách kể truyền thống, bởi vì đó là cách kể cho hành giả. Suốt đời ta, từ giây này sang giây khác 13 tâm này đắp đổi cho nhau, cái này diệt thì cái kia sanh, không bao giờ có 2 tâm trong cùng 1 lúc. 13 tâm đó là:1 là ngũ song thức. Có nghĩa là ngũ là 5, song là cặp. Ngũ song là 5 cặp. Nghĩa là tâm nhãn thức biết cái cảnh vừa ý, tâm nhãn thức biết cảnh không vừa ý, đó là 1 cặp. Cái biết cảnh tốt của con mắt là 1, mà biết cảnh xấu của con mắt là 2, là cặp. Lỗ tai mình lúc nghe âm thanh vừa ý và

không vừa ý thì đó là 1 cặp. Rồi mũi cũng vậy, lúc ngửi mùi vừa ý và không vừa ý thì đó là 1 cặp. Tổng cộng là 5 cặp thì 5 cặp này được gọi là ngũ song thức. Như vậy 13 tâm, trước hết là ngũ song thức. Thứ 2 là 3 tâm phiền não là tham, sân, si.

Ba tâm không phiền não là vô tham, vô sân, vô si, tức là tâm thiện. Hai tâm cuối cùng là tâm tạo hơi thở ra và tâm tạo hơi thở vô. Nghe cách kể rất là kỳ phải không? Nhưng trong thực tế tu hành thì theo bản thân tôi, cách kể này cũng có điểm hợp lý. Vì bây giờ mình phân tâm theo kiểu 121 hay 89 thì nó mênh mông quá, ngài Mogok đề nghị thế này: tui nói thực tế tui hành trì, tui ngồi xếp bằng, tui thở ra bằng tâm tham, tui biết rõ tui thở ra bằng tâm tham. Tui thở vô, tui biết rõ là tui đang thở vô, nghĩa là tui theo dõi hơi thở cũng là đang theo dõi cái tâm của tui. Tui đang thở ra bằng tâm gì, tui biết. Tui đang thở vô bằng tâm gì, tui biết. Tui nhắc lại lần nữa, dốt gì thì dốt, dở gì thì dở, có lẽ quý vị nên đọc kỹ lại định nghĩa các loại tâm, để khi nó xuất hiện thì mình biết đó là tâm gì. Ví dụ như tâm hoài nghi là sao, tham là sao, tà kiến là sao, sân là sao, si là sao, hữu trợ là sao, vô trợ là sao, hôn trầm, thụy miên là sao, mà trạo hối là sao. Tham dục là gì, sân hận là gì, chứ còn mơ hồ cũng lắm mấy cái định nghĩa, căn bản phải biết. Trên những định nghĩa căn bản đó thì tu thiền quán mới có hiệu quả hơn. Theo ngài Mogok khi con mắt liếc, nhìn thấy cái gì đó mình sắp sửa thích hay mình chưa kịp thích, chưa kịp ghét thì mình đã biết đây là tâm nhãn thức. Ngước nhìn lên là biết đây là tâm nhãn thức.

Đang ngồi nghe cái đùng cái, thay vì mình sợ thì biết đây là tâm nhĩ thức, nhớ nha. Đang ngồi thiền nghe người ta chiên xào, thay vì mình phân tích nó là mùi này mùi kia thì mình chỉ cần biết đây là tâm tỷ thức. Đó là trường hợp 1, tức là biết ghi nhận đây là (không nghe rõ)

Thứ 2, mình đang ngồi nghe đùng 1 cái, mình hết hồn thì biết đây là tâm sân. Đang ngồi nghe chiên xào bay ngang mũi mình, thay vì niệm tâm tỷ thức thì mình niệm đây là tâm tham. Đang ngồi theo dõi hơi thở mà nghe 1 cái đùng thì quý vị có 2 cách niệm, 1 là đây là tâm nhĩ thức, 2 là tâm sân. Hoặc đang ngồi mà nghe mùi thơm thoảng qua thì có 2 cách niệm, 1 là đây là tâm tỷ thức, cái biết của mũi. Hoặc mình niệm cách thứ 2, đây là tâm tham. Hoặc đang ngồi nghe mùi ai đốt bao ni lông khó chịu quá thì mình có thể niệm 2 cách: 1 là đây là tâm sân, 2 là đây là tâm tỷ thức. Cái nào cũng là tâm hết.

Ở đây ngài phân ra 2 loại, đó là tâm chủ và tâm khách. Tâm khách tức là những nhãn,nhĩ, tỷ, thiệt... những cái tâm do cảnh trần bên ngoài mà có, thì cái đó gọi là tâm khách. Còn tâm chủ ở đây là tâm gắn liền với hơi thở vào ra của mình. Giờ tui đang ngồi, tui thở ra bằng tâm sân, khó chịu, thở vô bằng tâm sân. Mấy ngày nay tâm tui nó an lạc, thân nhẹ nhàng quá. Thở ra biết đây là tâm tham, thở vô biết là tâm tham. Hoặc là tui hoan hỷ với tiến bộ của tui, thì tui biết thở ra bằng thiện thọ hỷ, thở vô biết bằng thiện thọ hỷ. Thì tâm đó là tâm chủ, nghĩa là nó gắn liền với hơi thở, không phải do cảnh bên ngoài phan duyên tác động thì đó gọi là tâm chủ. Còn tâm khách là tâm có mặt do trần cảnh bên ngoài, ví dụ đang ngồi tui nghe cái đùng thì đó là tâm khách, tâm biết cảnh khách quan, cảnh bên ngoài. Còn tui đang ngồi không có gì bên ngoài, không thấy, không nghe, không ngửi, không nếm gì hết mà tui chỉ đang vùi mình chìm sâu trong cảnh hơi thở thôi thì đó là ngài Mogok ngài nói đó là tâm chủ. Dù là chủ hay khách thì theo A Tỳ Đàm không sai, ngài làm gọn như vậy để cho hành giả dễ.

Để tui kể quý vị nghe 1 chuyện nó hơi kỳ nhưng cần thiết. Thời Phật, có 1 Tỳ kheo lớn tuổi lắm, quý Phật quá thì ham tu, vô xuất gia, nhưng vô tu rồi thì giáo lý mênh mông, nội riêng giới Tỳ kheo 227 nhiều quá nhớ không nổi. Vị ấy nghĩ, giới mà nhớ không nổi thì lấy gì giữ nên vị này thấy lòng bất an, cuối cùng gặp Đức Phật xin hoàn tục. Đức Phật hỏi vì đâu mà con có ý hoàn tục. Vị ấy nói nhiều quá con nhớ không nổi, nhớ không nổi sao con giữ. Đức Phật nói trong trường hợp của người thì giữ 3 giới thôi. Đừng nhớ 227, nhớ 3 thôi, đó là thân, khẩu và ý. Thân làm gì thì biết, cái đó hại mình hại người, lợi mình lợi người không. Khẩu cũng vậy, khi nói thì coi lời mình nói có lợi mình lợi người không, cái lời mình sắp nói bằng tâm thiện hay tâm bất thiện. Rồi tu ý khi mà tư tưởng nào xuất hiện trong đầu của mình thì mình biết nó là thiện hay bất thiện, chỉ 3 cái giới này thôi. Quý vị biết rằng đây là trường hợp đặc biệt, chứ không phải ai Ngài cũng cho 3 cái giới này hết. Vì Ngài biết vị này có khả năng chứng Thánh. Vị này thấy từ 227 tuột xuống còn có 3, vị này thích quá. Vị này bèn trở về, không hoàn tục nữa. Khi giữ 3 giới này thì vị này mới phát hiện ra 3 giới này còn khó hơn 227 giới kia nữa nhưng mà dễ nhớ, nó khó giữ nhưng dễ nhớ. Còn mình ham chi con số mênh mông rồi rốt cuộc khó nhớ, còn đằng này nó khó hành nhưng dễ nhớ. Đây cũng vậy, Ngài phân là tâm thiền, tâm dục giới, tâm phàm, tâm thánh thì ngài phân ra là tâm phàm và tâm khách. Tâm khách có nghĩa là tâm có mặt từ những cảnh bên ngoài mà thỉnh thoảng như 1 âm thanh, 1 hình ảnh, 1 cái mùi gì đó gọi là tâm khách. Còn tâm chủ là tâm gắn liền với hơi thở vào ra của mình.

13 tâm này bao trùm tất cả các loại tâm. Ta nên nhớ rằng thức uẩn và thọ uẩn là pháp đồng sanh. Bởi vì thức và thọ là 2 trong 4 danh uẩn. 4 danh uẩn tức là thọ, tưởng, hành, thức nhớ nha. Cho nên tu tâm quán cũng là tu thọ quán. Và thọ và tưởng được kể chung là tâm hành như là hơi thở vô ra là 1 cặp thân hành vậy đó. Tầm và tứ là 1 cặp khổ hành. Nói như vậy tu tâm quán là ghi nhận cả danh uẩn và sắc uẩn. Sắc uẩn ở đây là hơi thở ra vào chứ không rộng rãi như ở thân quán. Bà nói là tu tâm quan nhưng ghi nhận cả 4 danh uẩn. Nói vậy xét theo A Tỳ Đàm, đối tượng của tâm quán sâu rộng hơn thọ quán niệm xứ. Thọ quán niệm xứ là quan sát cảm giác của thân tâm, còn tâm quán niệm xứ là quan sát tâm trạng của mình. 1 cái là cảm giác, 1 cái là tâm trạng. Hành giả có thể phát hiện sự có mặt của tâm tham trong bất kỳ lúc nào mình muốn làm việc gì đó, như muốn ăn uống, muốn bước đi, muốn co giuỗi, muốn gãi, muốn vuốt tóc, hay 1 cử động lớn nhỏ nào đó vô danh.

Tâm sân hiện rõ khi ta đang có lòng chối bỏ hay trốn chạy, né tránh 1 thứ gì đó. Hành giả tu theo truyền thống Mogok tối thiểu phải có kiến A Tỳ Đàm căn bản để nắm vững vấn đề tâm pháp. Nhãn thức là gì, nhĩ thức là gì, sân là gì, tham là gì, si là gì, mạn là gì, tà kiến là gì, hoài nghi, hôn trầm là gì, căn bản là hành giả phải mất ít nhất khoảng 1 tháng, đó là hành giả giỏi đó mất 1 tháng để biết giáo lý căn bản. Khi vào thiền viện, thiền sư người ta giới thiệu cho mình, giải thích cho mình thì mình mới nghe. Thí dụ mình ngồi thấy ngộ ngộ, mình lên trình với thiền sư. Thiền sư chỉ nói là: cái đó là hôn trầm đó nha, cách diệt trừ hôn trầm là đừng tiếp tục ngồi chỗ khuất, chỗ kín, chỗ tối, mờ mờ, ra chỗ sáng mà ngồi, hoặc đi lấy nước lau mặt, rửa mặt đi, hoặc co giuỗi, tự xoa bóp tay chân mình đi. Khi thiền sư nói đó là hôn trầm mà mình không biết hôn trầm là cái gì thì chết rồi. Trong khi nếu mình biết thì thiền sư đỡ cực, à đó là hôn trầm đó, đó là phóng dật đó, mình nghe phóng dật mình biết. Nếu mình tu ở Thái, Miến Điện, Tích Lan thì mình … nếu có thông dịch thì khỏe, nếu nói bằng tiếng Anh, thường những từ đặc biệt họ xài tiếng Pa Li, ví dụ hôn trầm họ nói là (tiếng Pali), phóng dật họ nói (tiếng Pali),

hoài nghi nhọ nói (tiếng Pali), hoặc họ nói đó là tăng thượng mạn có nghĩa là chưa đắc mà thấy đã quá rồi tưởng mình đắc. Nhớ nha.

Hành giả có thể phát hiện sự có mặt của tâm tham trong bất kỳ lúc nào mình muốn làm việc gì đó, nhớ nha. Như muốn ăn, uống, bước đi, co giuỗi, gãi, vuốt tóc, 1 cử động lớn nhỏ vô danh nào đó. Tâm sân hiện rõ khi ta có lòng chối bỏ, trốn chạy hay né tránh 1 thứ gì. Còn hành giả tu theo truyền thống Mogok tối thiểu phải có kiến thức A Tỳ Đàm căn bản để nắm vững vấn đề tâm tham. Thế nào nhãn thức, nhĩ thức, thế nào là tham, sân, si, tà kiến, ngã mạn, hôn trầm, hoài nghi, phóng dật... Có những trường hợp các trạng thái tâm thiện không được kể rõ trong các tâm sở như kham nhẫn hay từ tâm. Các vị nghe kỹ nha, có những tâm thiện không được kể rõ trong tâm sở như kham nhẫn hay từ tâm nhưng hành giả có kiến thức căn bản cũng có thể hiểu chúng chính là tâm sở (không nghe rõ).

Ai cũng nói tu tập tuệ quán là biết cảnh hiện tại nhưng ta phải hiểu rằng chữ hiện tại đó phải hiểu theo nghĩa chế định, tục đế, nói theo thời gian, theo đồng hồ. Chứ trong thực tế, nếu ta biết đó là loại tâm nào đang có mặt thì lúc đó nó đã không còn nữa. Khi ta biết tâm nào đang có mặt thì thật ra nó đã biến mất rồi. Không bao giờ có chuyện tâm này đứng nhìn tâm kia, không có, bởi vì không bao giờ có 2 tâm đứng cùng 1 lúc nha. Không bao giờ có chuyện thằng Tèo đứng nhìn thằng Tý làm việc. Trong tâm pháp không có chuyện thằng Tèo đứng nhìn thằng Tý mà cái tâm tham đó xuất hiện xong thì tâm thiện xuất hiện đằng sau nó biết là tâm tham vừa có mặt. Và thậm chí mình có thể nói là tâm tham đang có mặt cũng được. Nhưng phải biết đang là tương đối, là theo đồng hồ thôi, chứ trong thực tế nó đã biến mất tiêu rồi.

Trong thực tế, khi ta biết tâm nào đang có mặt thì thật ra lúc đó nó đã không còn nữa. Tâm sau quan sát tâm trước. Tâm tham là bất thiện, khi ta biết tâm tham đang có mặt thì có nghĩa là ta đang dùng tâm thiện hợp trí để quan sát tâm tham đó. Khi mà mình ghi nhận đây là tâm tham thì lúc đó tâm tham đã biến mất rồi. Và tâm mà biết đó là tâm thiện. Khi hành giả thấy cái này thì hành giả mới nhận ra, ồ đây là vô thường thiệt, vô ngã. Có nghĩa là cả đời mình, cuộc đời vun xới nỗi sầu thôi. Nghĩa là mình toàn đi biết cảnh cũ thôi. Cho nên tâm tham là tâm bất thiện khi ta biết tâm tham đang có mặt có nghĩa là ta đang dùng tâm thiện hợp trí để quan sát tâm tham đó mà bây giờ nó đã không còn nữa. Vì tốc độ sanh diệt của tâm rất nhanh và chúng không chỉ xuất hiện 1 lần, nên ta mới kịp thấy chúng và tưởng lầm là nãy giờ chỉ có 1 tâm tham hay là tâm sân kéo dài để cho mình nhìn. Mình cứ tưởng nãy giờ nó cứ đứng chần dần ở đó để cho mình dòm nó không à.

Ngay trong ngũ song thức, tốc độ sanh diệt của nhãn thức, nhĩ thức rất là nhanh. Trong số đó, hành giả thấy thân thức nó kéo dài hơn hết khi mình liếc thấy cái gì đó. Có những khoảnh khắc mình thấy tâm nhãn thức nó có thể nhanh hay chậm. Nhưng thân thức thường khi mình thấy nó kéo dài cả mấy tiếng đồng hồ, ví dụ như mình bị nhức răng. Mình cứ nghĩ là trong mấy tiếng đồng hồ có 1 tâm thân thức biết cảnh khổ của thân, nó luôn tồn tại, có mặt ở đó, nó biết cảnh đau răng nhưng mà không phải. Nó có vô số process of mind, tức loạt tâm nó xuất hiện liên tục. Bên cạnh tâm thân thức biết đau của răng, chúng ta còn có tâm sân, chúng ta còn có tâm tham nữa. Ví dụ lúc đó chúng ta ngậm muối nó bớt, hoặc lúc đó tình cờ phone reo, cái mình cũng vui vì biết có người nào quen đó gọi mình. Hoặc chiều nay có người hẹn đưa mình đi nha sĩ, như vậy chiều nay mình

sẽ hết đau. Chính cảm giác đó là tâm tham, chính suy nghĩ đó là tâm tham mà mình không biết. Thấy chủ yếu là biết đau 3 tiếng đồng hồ từ 6 giờ sáng cho đến 9 giờ sáng. Mình tưởng có 1 tâm biết đau nhưng thật ra là có vô số tâm biết đau, nó sanh diệt tiếp nối nhau.

Chẳng hạn như cơn đau nhức, sự ngứa ngáy lúc ngồi thiền có vẻ như chúng là 1 khối nặng và đang đè lên tâm của mình. Hành giả phải dùng niệm và tuệ để thấy rằng cơn đau hay sự ngứa đó thật ra là sự ghép nối liên tục của vô số tâm thân thức, thọ khổ. Hơn ai hết, hành giả tu tập tâm quán niệm xứ phải hiểu rằng đời sống của mình chỉ là sự ghép nối liên tục của 6 thức, của các tâm thiện ác, các tâm vui buồn trong từng giây, cái trước được thay thế bằng cái sau, cái mới thay thế cho cái cũ. Mọi sự diễn ra với tốc độ nhanh bao nhiêu tùy theo khả năng quan sát của hành giả.

Tui nhắc lại, kết thúc buổi giảng sáng nay, đó là mình chưa biết đạo mình thấy rằng chiếc xe riêng, mình hiểu lầm là có chiếc xe trong đống phụ tùng, có đống phụ tùng trong chiếc xe. Có nghĩa là mình thấy có cái tôi riêng, có cái vui, khổ riêng. Mình thấy rằng có cội cây và cái bóng của cội cây. Mình thấy có cái hộp và vật đựng trong cái hộp nhưng đối với hành giả có học A Tỳ Đàm, có tu tập Tứ niệm xứ thì hành giả thấy không phải như vậy. Cái gọi là tui chính là thân và tâm đang có mặt đây, đang vô thường đây. Nếu mà bỏ tâm sân mà đang có mặt này ra thì thằng Tèo chỉ là cái xác chết thôi. Nếu bỏ tâm thiện này ra thì Nguyễn Thị Hến chỉ còn là cái xác chết thôi. Chứ không có chuyện Nguyễn Thị Hến đang có tâm thiện. Nguyễn Thị Hến có tâm thân này,không có. Nếu có cái tâm này ra thì nghêu, sò, ốc, hến chỉ là 4 cái xác chết thôi.

Chúc các vị 1 ngày vui, 1 đêm an lành, nhiều mộng đẹp. Hẹn ngày mai.

Hết

DN.34-Kinh ĐẠI NIỆM XỨ -22.10- - TÂM QUÁN NIỆM XỨ-fin-160914 - TK TOẠI KHANH

TÂM QUÁN NIỆM XỨ (3) 14.09.2016

<blockquote>Kalama tri ân bạn nghianguyenntn ghi chép.</blockquote>

[27/10/2021 - 11:43 - nghianguyenntn]

Bữa nay học xong phần tâm quán niệm xứ. Phần pháp quán niệm xứ có những vấn đề rất quan trọng. Nhưng nếu mình học kỹ phần tâm quán và thọ quán thì qua pháp quán rất nhanh và dễ.

Có chuyên tâm quan sát danh sắc bằng niệm và tuệ thì hành giả ngoài nhận diện được tam tướng còn thấy ra được phiền não tiềm tàng của mình mạnh yếu ra sao. Có nghĩa là mình tu tứ niệm xứ thì mình phải quan sát danh sắc, những gì nó đang diễn ra để mỗi lúc thấy rõ hơn bản chất tam tướng của danh sắc. Sẽ có 1 lúc quý vị thấy rằng không có gì ngoài tam tướng và ngoài tam tướng không có gì là danh sắc. Hai cái đó lúc bấy giờ là 1. Tức ở đâu có tam tướng thì ở đó có danh sắc. Giống bây giờ, mình thấy ông a ổng già, bà b bả bệnh, nhưng trong cái nhìn của hành giả thấy rằng a=già, b=bệnh, chứ họ không tách ra ông bị bệnh, trong nhận thức hành giả thì a=già, b=bệnh. Bởi bà b bây giờ mình nhìn thấy bả rõ ràng là hình ảnh của cái bệnh chứ không còn là bà b đẹp, trẻ, khỏe mà mạnh như ngày nào nữa mà bà b bây giờ nhìn bả chỉ thấy bệnh thôi. Còn ông a bây giờ nhìn

ổng thì mình chỉ thấy tuổi già thôi, thấy lưng còng, má hóp, da nhăn, răng rụng, tóc bạc, da mồi, run rẩy, trên nói dưới không nghe, cái đầu muốn đi mà chân dở lên không nổi nha. Cho nên cái tuổi già, cái hình dáng người già với ông lúc bấy giờ nó là 1. Thì ở đây cũng vậy, lúc bấy giờ hành giả chưa có tu hành gì nhiều , hành giả thấy rằng tôi bị đau, tôi vui nhưng dần dần hành giả sẽ thấy rằng: cái gọi là “tôi” đó chính là cái gì đang diễn ra. Thí dụ giờ cơn đau đang diễn ra thì bỏ cơn đau đó đi thì tui chỉ còn là cái xác thôi. Còn bao nhiêu kiến thức của 1 ông bác sĩ mà trước giờ mình học , mình là 1 ông bác sĩ, mình là 1 bà kỹ sư, 1 ông luật sư... do hồi đó mình còn sung, mình còn trẻ mình nghĩ như vậy, nhưng thật ra đến lúc mình đau quá, trong khoảnh khắc mình đau thì bao nhiêu bác sĩ, bao nhiêu luật sư, bao nhiêu kỹ sư mất sạch ngay thời điểm đó trong đầu mình. Nó chỉ có cái đau thôi nha. Nhớ nha, hành giả phải thấy cái đó. Chứ hồi đó giờ mình cứ cho là ông luật sự bị nhức răng, bà kỹ sư bị tiêu chảy, ông bác sĩ bị nhức đầu nhưng mà bây giờ mình lại thấy khác. Mình thấy là lúc đó trong đầu của ông bác sĩ là chỉ có cơn nhức đầu thôi chứ không có cái khác.

Và tui nhắc lại lần nữa, ngày mà mình chưa là hành giả mình thấy “cái tôi” của mình giống như cái cây, còn những buồn vui thiện ác giống như cái bóng của cái cây. Nhưng thật ra, mình phải hiểu ngược lại. Chiếc xe lửa chính là từng toa, nhiều toa ghép lại thành 1 đoàn tàu lửa. Bây giờ tách từng toa đó ra thì tui không biết xe lửa đó nó nằm ở đâu. Các vị trong room này chắc biết xe lửa mà. Có nghĩa khi 1 đoàn tàu đi từ điểm a qua, nói là đoàn tàu nhưng thật ra khi tui lấy ra từng toa thì cái đoàn tàu đó nằm ở đâu. Chứ mình không thể hiểu cái toa đó là của đoàn tàu nào đó, đó cũng là 1 cách nói trong dân gian nhưng nếu mình xét ra, làm gì có chuyện cái toa đó của đoàn tàu nào, bởi vì từng toa nó ghép lại mới ra chiếc tàu. Khi nào thấy cái bóng của cái cây thì cái bóng riêng, cái cây riêng. Còn đằng này đoàn tàu chính là từng toa tàu ghép lại, mình cũng vậy.

Tui nhắc lại, mình phải quan sát để thấy ra từng khía cạnh khác nhau của danh sắc. Thứ nhất cái gọi là tôi, cái gọi là của tôi, nó chính là những gì đang diễn ra và đang biến mất, chứ không có chuyện tui riêng, buồn vui thiện ác là cái riêng, không có. Không có cái đó, nhớ nha, mà mình chính là những buồn vui thiện ác đang diễn ra mà những cái đó không có nữa thì mình không có nữa, nhớ nha, cái đó quan trọng. Còn chuyện đầu tiên, hành giả quán sát danh sắc, hành giả thấy như vậy, cái gọi là tôi, là ta, là mình, là của mình, nó chính là những gì đang diễn ra và nó đang mất đi (chứ không có sẽ mất đi). Và buổi đầu, cái nhận thức này của quý vị nó có được từ Kinh sách, có từ thầy bạn, thiền sư, từ những gì mình đọc, nghe. Nhưng đến 1 lúc nào đó thì chính quý vị thấy nó mà quý vị quên mất thầy, quên mất bạn, quên mất Kinh sách mà tự mình thấy thôi. Quý vị sắp đi biển thì tui có người gió ngoài đó dữ lắm, sóng dữ lắm, gió nhiều lắm. Mình chỉ nghe nói thôi. Và mình ở trong bờ mình đi ra thấy gió hiu hiu, từ từ gió nhiều nhiều rồi mình thấy sóng. Nhưng đến lúc bão lên rồi thì mình không còn nhớ đến lời người ta nói mà lúc đó mình trực tiếp nhìn những con sóng đang bủa vây mình. Mình đang đứng nhìn sóng, gió phủ chụp lên người mình. Thì cái biết lúc đó là cái biết do chính mình chứ không còn là cái biết do mình nghe nói nữa. Còn hồi nãy lúc ở trên đất liền thì mình nghe nói thôi. Nghe nói ngoài đó sóng, gió dữ lắm nha, cái đó mình nghe thôi. Nhưng tới lúc mình trực diện thấy nó, lúc đó cái thấy đó là của quý vị, cái thấy đó không còn dính líu tới cái điều quý vị nghe nữa, những gì quý vị đọc, không còn nữa.

Lúc đó chính các vị đang teo ha. Vì bằng chứng cái biết trong bờ đâu làm cho quý vị run. Trong bờ người ta nói ngoài đó gió, sóng dữ lắm. Quý vị nghe không có cảm giác gì đặc biệt hết, nghe cũng hơi lo lo vậy thôi nhưng mà không có điếng hồn, không có xanh mặt, không có vãi ra quần, nha. Còn bây giờ mới có nè, bây giờ thấy sóng dâng lên cao như là nóc nhà, còn gió thì mình có cảm giác như mình là lá me trong dòng chảy xiết vậy đó. Ai đi vượt biên mới biết cái cảnh đó. Sóng nhồi, cái đỉnh sóng nằm ở đâu trên nóc nhà, còn ghe mình nằm ở dưới đáy thì tưởng tượng nó khủng khiếp như vậy. Thì lúc đó bao nhiêu kiến thức của mình về biển, nó biến mất mà lúc đó chỉ còn cảm giác đối diện thực tế mà thôi.

Bây giờ quý vị học Đạo, học A Tỳ Đàm, học thiền quán thì nghe thấy danh sắc vô thường, từng giây, từng nháy mắt, trong chớp nhoáng, quý vị nghe quý vị chưa có phê. Mà 1 ngày nào đó nếu duyên lành đầy đủ, quý vị sẽ thấy rằng nó sanh diệt như thế nào. Thiện mới vừa thiện đó thì ác lên tới rồi. Mà ác đó vừa tới mình thấy được ác thì cái thiện nó tới rồi. Cái vui nó xuất hiện đó thì nó bị 1 cái buồn, 1 cái giận, 1 cái ghen, 1 cái sợ nó lấp liền, thì mình vừa nhận ra nó thì cái thiện tới. Mà cái thiện nó trụ chưa bao lâu thì mấy cái sân, tham ở đâu nó ập tới. Quý vị phải trực diện với những sóng gió đó của danh sắc thì quý vị mới thấm được. À, thì ra cái gọi là tôi nó mong manh như vậy. Cho nên cái chuyện có chuyên tâm quán sát danh sắc niệm và tuệ thì hành giả ngoài nhận diện được tam tướng còn thấy ra được cái phiền não tiềm tàng của mình mạnh yếu ra sao, cái này rất là quan trọng. Khi mình quán chiếu như vậy, thứ nhất là mình thấy bản chất vô thường, khổ, vô ngã của thân tâm, để chán, để sợ. Người không có tính tâm, không có trí tuệ trong room này, thì nghe cái này thì 1 thì chán, 2 thì ngạc nhiên. Cái đó thì ai không biết, thân tâm này luôn thay đổi vô thường mà tại sao ngày nào cũng nghe ổng nói. Xin thưa, đừng có nghĩ là mình hiểu đúng, mình hiểu đủ nha, chưa đâu. Vì còn việc thứ 2, ngoài cái việc nhìn thấy danh sắc mình còn nhìn thấy được phiền não tiềm tàng. Là khi quan sát như vậy, ngoài chuyện thấy thân tâm mình nó mong manh, nó phù du, sanh diệt chớp nhoáng, có đó, mất đó. Mình còn nhận ra, trời đất ơi, cái sân của mình nó lớn không tưởng tượng được, cái sân của mình nó rộng hơn sân bóng đá 3 ngàn lần.

Rồi cái tham mình nó trùng trùng. Vì vậy, Kinh Hán có 1 câu “Ái hà thiên xích lãng – Khổ ải vạn trùng ba” nghĩa là sóng dâng lên hàng ngàn thước, ái càng nhiều thì khổ càng sâu. Vì ái và khổ là 2 mặt của 1 đồng tiền, thích ở đâu thì khổ ở đó. Vì sao thích ở đâu khổ ở đó, nghĩa là tập ở đâu thì khổ đế ở đó, vì muốn mà không được là khổ. Được rồi mà giữ không được cũng khổ. Đi kiếm tìm là khổ, kiếm không được là khổ, kiếm được rồi không giữ được cũng khổ. Giữ mà không còn thích nữa, chán rồi, thích cái khác cũng là khổ. Thương phải xa là khổ, ghét phải gần là khổ. Trong một giờ như vậy, trong 1 ngày như vậy, giây phút nào mà quý vị có bao nhiêu phần trăm được toại nguyện là 1 chuyện. Thứ nhất là giây phút toại nguyện vốn dĩ không có nhiều, và những niềm vui, nụ cười của các vị luôn bị đe dọa tứ bề, thập diện mai phục, 4 phương, 8 hướng bao nhiêu là đe dọa cho niềm vui hạnh phục của các vị. Dễ ẹc, cái răng mà nó nhức 1 phát là bao nhiêu niềm vui hạnh phúc trên đời này nhấn nút biến mất hết. Con quý vị chiều nay nhận bằng bác sĩ, vợ, chồng các vị chiều nay trúng số độc đắc, con trai đầu của lòng của các vị chiều nay vợ nó nằm cử, sanh ra 1 cặp sinh đôi cực kỳ kháu khỉnh. Coi như các vị cái gì cũng có hết, nhưng chỉ cần cơn đau nhức răng nó ập tới, thì tui bảo đảm tất cả cái kia phải dẹp qua 1 bên, lúc đó chỉ nhớ tới cái răng thôi.

Các vị đã từng nhức răng chưa. Các vị bị rồi sẽ biết. Chỉ cần nhức răng nó tới rồi thì tất cả cái kia nó dẹp qua 1 bên, không phải mấy cái kia không còn nữa mà lúc bấy giờ, các vị cảm nhận những cái kia trong 1 tâm trạng rất khó nói. Đau quá đau. Hay nhẹ hơn 1 chút là bụi vô mắt. Con người quý vị mấy chục ký lô, còn hạt bụi nhẹ tới mức không cân nổi, trừ cân điện tử, ngay cả cân tiểu ly của thợ bạc cũng đâu cân được hạt bụi mà cái thây mập của các vị thì tới mấy chục ký. Ấy vậy mà chỉ cần 1 hạt bụi đó lọt vô trong con mắt rồi thì tất cả vũ trụ này gồm 7 tỷ người trên hành tinh chỉ còn là con số không. Lúc đó các vị chỉ nghĩ đến hạt bụi trong mắt thôi. Tui từng bị bụi vô mắt, tui biết mà. Nó vô rồi thì lúc đó tui không còn nhớ cha mẹ, anh em, thầy bạn, Phật Pháp tui không còn nhớ, mà tui chỉ nghĩ đem nó ra, moi nó ra khỏi con mắt của tui chứ tui chịu không nổi. Bụi vô mắt không đau nhưng kỳ lắm, nó vô xốn xốn kỳ lắm. Phải lấy nó ra rồi mới tính chuyện gì tính.

Cái chuyện mình trúng độc đắc, công thành danh toại, rồi vinh quy bái tổ, áo gấm, về làng vinh hiển, cái chuyện đó lát nữa tính, mà bây giờ bụi vô mắt tui chịu không nổi, tui phải lấy nó ra cho bằng được. Điều đó cho thấy rằng tất cả hạnh phúc, an lạc của mình nó luôn bị đe dọa thường trực và liên tục. Và khi quan sát mình mới thấy hạnh phúc của mình nó vô thường, cả nỗi khổ niềm đau nó cũng vô thường vì chúng đều là những cảm giác,do duyên mà có, có rồi phải mất. Một điều nữa, khi quan sát như vậy, ta mới có dịp thấy phiền não của mình nó nhiều cỡ nào, nhờ vậy mà mình mới bỏ bớt được cái tăng thượng mạn, cho rằng mình là đại trí, cho mình là đại bi, đại dũng, mình cứ tưởng mình ngon lắm, nhưng thật phiền não trong người mình tính bằng núi chứ đừng nói tính bằng tấn. Núi tham, núi sân và núi si. Đã là núi thì sao mình tính ra tấn nổi.

Nên khi quan sát như vậy mình có 2 cái lợi. Một là khi chuyên tâm quan sát danh sắc để thấy rõ tụi nó mong manh, phù du như thế nào. Và cái thứ 2 mình cũng phát hiện ra phiền não của mình nó trùng điệp và mình cũng đồng thời nhận ra nhược điểm của mình, tử huyệt của mình nó nằm ở đâu. Tui nhớ có kể 300 lần câu chuyện cô thiếu phụ đời xưa có chồng đi lính thú. Một cái cô có chồng đi lính thú rồi nghe được người ở biên ải về báo tin, nói chồng bả chết rồi mà xác thì vùi lấp qua loa, tạm thời ở ngoải đó. Bả nghe bả thương quá, cơm đùm cháo nắm lặn lội đường xa vạn dặm ra ngoài đó để tìm xác chồng, thì tới nơi, mấy người lính trấn ải họ mới chỉ cái gò là xương của chồng bà, tên Lê Văn Tèo, xã Nhơn Trạch, huyện… thì bả ra hốt cốt chồng bả mang về. Mà bả có nhan sắc mà, trên con đường vạn lý đến biên ải rồi từ biên ải trở về nhà biết bao nhiêu ong bướm chập chờn xung quanh mà bả từ chối hết, chỉ 1 lòng thủ tiết thờ chồng với nắm xương tàn trong tay, mong đem về với quê cha đất tổ mà nằm cho ấm, chứ bả không còn nghĩ gì về chuyện đời chung quanh hết. Vậy mà qua bao nhiêu đèo, không nản chí, bao nhiêu lời ong bướm tán tỉnh, bả cũng không chùn lòng, vậy mà khi về tới làng, băng qua 1 con suối, bả mới nhìn thấy 1 đóa lan rừng đẹp làm sao, lan màu tím sẫm mà cánh nó nhìn như nửa bướm nửa hoa, mà nó lại mùi thơm thoang thoảng, mà đàn bà ai lại không yêu hoa. Đẹp quá, về gần tới nhà rồi, mất cảnh giác, lơ là cảnh giác, bả nghĩ gần tới nhà rồi, xế xế là tới rồi. Một tay ôm bọc xương của chồng, 1 tay với với hái nhánh lan rừng. Với tay sao thì bị trượt chân, túi xương của chồng theo dòng nước trôi đi mất. Đóa lan rừng có hái được hay không thì họ không có kể, mà chỉ kể là nắm xương đó, trước khi lấy, bả đã 1 lòng 1 dạ với nó, lấy được rồi, bả vẫn 1 lòng 1 dạ với nó. Vậy mà giờ cuối, bả lại làm mất nó đi chỉ vì 1 đóa lan rừng mà nằm ở đâu, nằm gần nhà mới ghê chứ.

[30/10/2021 - 08:23 - nghianguyenntn]

Mình cũng vậy, mình tưởng mình chánh niệm, mình tưởng mình trí tuệ, nhưng mà Phật nào hoa nấy, tức là bước tu mình tới đâu thì phiền não của mình tinh vi cỡ đó. Chúng ta cũng vậy, chúng ta một đời tu hành, có ý lìa bỏ gia đình, lục căn, lúc trần hấp dẫn, phố xá phồn hoa để vào thiền viện tu hành nhưng nhiều khi mình không ngờ được những phiền não ẩn khuất đâu đó mà nó trá hình, ngụy trang dưới những hình thức thiện pháp. Ví dụ hồi đó mình ham danh lợi, nhan sắc, tiếng tăm, quyền lực, ham thích trong tình cảm. Bây giờ mình tu mình thấy cái gì cũng phù du nhưng mình lại chết trong thành quả tu tập của mình. Mình thấy sao giới luật mình ngon lành quá, thiền định của mình ngon lành quá, kiến thức, trí tuệ của mình ngon lành quá, thì chết, giống như cô thiếu phụ làm mất nắm xương chồng chỉ vì 1 nhánh lan rừng, nha. Cho nên, việc quan sát tam tướng sẽ bào mòn 2 thứ phiền não này. Đó là tà kiến và hoài nghi. Tà kiến là thấy sai trong danh sắc, còn hoài nghi là sự thắc mắc, phân vân, hễ còn thấy sai là còn thắc mắc, phân vân. Còn nếu mình có tu tập, mình tin chắc mình là cái gì, mình ở đâu mình có, còn nếu bây giờ, mình sống kiểu này thì mình chết, mình sẽ đi về đâu. Mình biết chắc như vậy, dù mình không phải là Thánh, mình không có thần thông nhưng mình ít ra mình biết mình là ai, mình ở đâu tới, mình sẽ đi về đâu. Ít ra, mình biết rõ đường đi lối về, nó khác. Còn đằng này, khi mình hiểu sai Phật Pháp thì mình sẽ nghi ngờ, sống trong hoang mang ngờ vực. Bây giờ quý vị còn trẻ, khỏe, tỉnh táo, ngon lành, quý vị chưa thấy phê đâu, một lúc nào đó lụm cụm rồi đó, trên giường bệnh, giường chết quý vị mới thấy, mình nằm nhớ lại, mấy chục năm qua mình đã tu được cái gì, mình đã học được cái gì.

Và tui đã nói hôm qua rồi, học giáo lý mà không có hành trì, không có thực tập thì giống y chang 1 người chết khát trên biển. Có nghĩa là dưới chân họ là nước, đúng. Nhưng mà nước đó không thể giúp cho họ hết khát. Rồi trong Kinh cho 1 ví dụ nữa, người giỏi giáo lý mà không có hành trì, không có thực tập giống y chang một người khát nước mà đứng trên miệng giếng nhìn xuống giếng mà trên tay không có dây, không gàu múc nước vậy đó. Có nghĩa là khát, nhìn thấy nước phía dưới trong vắt nhưng quá tầm tay của mình, mình không thể đưa cái mỏ mình xuống uống được, mình không thể đưa bàn tay của mình để vóc nước được. Thấy nước trong vắt, biết là nước mát lạnh luôn, biết cái giếng này nó ngọt dữ lắm. Mình biết luôn, nha. Biết chung quanh không có mồ hoang, mả lạng. Chứ có 1 số cái giếng thấy nước trong vắt, mát lạnh nhưng chung quanh có những cái mả, mình cũng ớn, sở dĩ nước trong giếng nó ngọt là do mấy cái mả nó đi ra. Còn đằng này mình biết rõ là chung quanh không có mồ mả gì hết. Giếng nước đá ong nằm trong bóng râm thì dứt khoát nó phải mát rồi, nước phải ngọt rồi, nhưng khổ là không gàu, không dây thì làm sao, mình thọc cái mỏ mình uống à? Làm sao mình đưa tay xuống mình bụm. Nên người học giáo lý mà không hành trì thì giống người nhìn giếng nước buổi trưa hè mà tay không gàu, không dây.

Hoặc là nó giống như 1 người chết khát trên biển, dưới chân là nước mà khát thì cứ khát, cái nước đó không giúp được cho mình cái gì hết. Còn là phàm phu, phiền não có mòn đi thì nó cũng sanh sôi trở lại ngay khi có dịp, ta phải bào mòn chúng cho đến lúc chứng Thành thì thôi. Nếu kiếp này không chứng đắc được sơ quả thì kiếp sau ta chắc gì gặp được Phật Pháp để tu tập Tứ niệm xứ. Hai thứ tà kiến phiền não và hoài nghi khi không được bào mòn bằng tuệ quán thì chúng hoàn toàn có điều kiện được phát triển như cũ. Nghĩ tới đây mà run. Bây giờ mình tưởng tượng, bao nhiêu người trên hành tinh này, hơn 7 tỷ, dân Việt Nam lên 100

triệu, mà có bao nhiêu người là phật tử, mà trong khi đó mình chia ra Nam, Bắc (ý Thầy là Nam Tông, Bắc Tông), khất sĩ, Cao Đài, Hòa Hảo… còn pháp môn tứ niệm xứ này được biết đến trong 1 số ít người, tui nghĩ tỉ lệ chắc 1/1000, nghĩa là 1000 người thờ Phật thì có 1 người biết pháp môn tứ niệm xứ. Mà trong số những người biết pháp môn tứ niệm xứ thì có bao nhiêu người hành trì nghiêm túc, bậc thượng, trung, hạ. Việt Nam, hành giả mà tui mong đợi thì nhiều lắm thì tui nghĩ không tới 50. Dân số thì 100 triệu nhưng hành giả mà như tui mong đợi là sao, là có căn bản A Tỳ Đàm, nắm được lý thuyết của pháp môn Tuệ quán, tức là vừa nắm được lý thuyết A Tỳ Đàm và lý thuyết Tuệ quán Tứ niệm xứ, thì tui e rằng không có chạm tới ngưỡng 50 đâu, 25, 37 là hết ga.

Nên đời này biết rồi mà không nỗ lực thì đời sau chắc gì gặp được Phật Pháp, mà nếu gặp mà cái kiểu ầu ơ ví dầu là cũng chẳng đi về đâu hết. Trên đây có nhắc đến trí tuệ như thật, tiếng Pali là (không ghi được), đó là 1 tên gọi khác của trí sinh diệt (không ghi được tiếng Pali), tức là trí thấy được bản chất sanh diệt của 5 uẩn. Khi ta chưa học đạo, chưa tu Tứ niệm xứ, ta thấy rằng “ta” riêng, nỗi đau riêng, “ta” riêng, niềm vui riêng, cho nên ta có nỗi đau và nỗi đau đó là của ta. Rồi đến khi học đạo rồi, hành thiền rồi thì mình mới thấy rằng không có chuyện “ta” riêng, nỗi đau riêng, mà nỗi đau đó chính là mình, cái gọi là “mình” là những nỗi đau, niềm vui, cộng với cục thịt mấy chục ký lô, trong đó nguyên 1 đống coi như là mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, phân, nước tiểu, bọc trong cái bọc bằng da, trét tô bằng thịt, bằng gân, chỉ vậy thôi. Nhưng mà sao, cái đó mới bước 2 thôi. Bước 1 là thấy có cái “tôi” riêng, thấy có nỗi đau, niềm vui riêng. Bước 2, mình thấy chính nỗi đau, niềm vui đó là mình, mà nó sanh diệt liên tục, có nghĩa là mình cũng chết đi sống lại liên tục. Mình sanh tử không ngừng, nhưng đó mới là bước 2. Bước 3, hành giả nhìn vô hành giả không thấy nó sanh mà chỉ thấy nó diệt không à, nhìn vô thấy mất, mất, mất… nhìn vô danh hay sắc, mỗi đơn vị danh, sắc đều có sanh và diệt hết. Nhưng đến 1 lúc nào đó, hành giả nhìn vào chỉ thấy nó diệt mà không thấy nó sanh. Thì đó được gọi là giai đoạn biến diệt trí (không ghi được tiếng Pali) , có nghĩa là khi quan sát sự sanh diệt của danh sắc 1 cách rốt ráo rồi thì không thấy nó sanh mà chỉ thấy nó mất, nhìn vô thấy mất. Nỗi đau đang mất, niềm vui đang mất, cái danh đang mất, cái sắc đang mất, cái thiện đang mất, cái bất thiện đang mất. Nhớ nha, thấy mất không.

Thì qua khỏi giai đoạn đó, mình mới bình thường trở lại, nghĩa là mình thấy nó có sanh, có diệt, mà lúc bấy giờ mình thấy sanh, diệt với tốc độ khác. Nó nhanh hơn, nó vi tế hơn, nó chớp nhoáng hơn. Trước đây mình thấy nó lừ đừ, trước đây mình thấy nó đau, rồi nó lắng, rồi dễ chịu, rồi thấy đau trở lại, rồi lắng xuống, rồi dễ chịu, rồi đau trở lại… đó là buổi đầu, chứ về sau mình chỉ thấy nó chỉ mất thôi. Mình thấy nó mất, mất, mất… nhớ nha. Và chỉ giai đoạn này thì hành giả mới đủ sức thấy nhìn đâu cũng là khổ đế. Còn bây giờ trong room chỉ là két, vẹc, nhồng, sáo, cưỡng cho nên mình không thấy, chỉ là nghe cho vui vậy thôi. Chứ 1 lúc nào đó, mình sẽ thấy mọi sự có mặt đều là khổ hết. Cái khổ thì khổ đúng rồi, nhưng mà cái vui, cái sướng cũng là khổ, nhưng có điều nó là khổ gián tiếp. Nói khổ vì hạnh phúc là cái nền cho đau khổ. Cho nên lúc bấy giờ trong nhận thức của hành giả nó cũng là đau khổ luôn. Bởi vì nó là cái nền cho ông kia. Và hôm trước chúng tôi đang nói, hành giả thấy rằng cảm kia phải mất thì cảm giác này nó mới có mặt. Cho nên khi hành giả thấy mình đang dễ chịu thì hành giả biết cái dễ chịu này rồi đây nó sẽ mất. Mà dễ chịu nó mất thì sẽ nhường chỗ cho khó chịu. Mà hành giả thấy rằng, cái khó chịu này chắc chắn nó phải mất đi để nó nhường chỗ

cho dễ chịu, hoặc nhường chỗ cho 1 khó chịu khác. Nên hành giả thấy “tôi” chỉ là sự thay thế cho nhau mà thôi, sự đắp đổi mà thôi.

Thứ 2, hành giả thấy rằng, chính vì biết đau khổ là gì cho nên mình biết hạnh phúc là gì, từng chịu đựng đau khổ nên mình biết hưởng thụ hạnh phúc nó ra sao. Chính cái chỗ mình biết hạnh phúc là gì thì mình mới hiểu đau khổ là gì. Như vậy thì cái đau khổ, hạnh phúc nó nhường chỗ cho nhau. Thứ 2, nhờ có đau khổ nó mới có hạnh phúc, mà vì có hạnh phúc nên nó mới đau khổ. Mình biết lạnh là gì thì mình mới cần tới cái ấm. Mình biết cái ấm là nhờ mình từng biết qua cái lạnh. Mình biết cái đói nên mình biết cái ngon miệng, mình biết cái khát nên mình mới biết cái đã khát. Chứ mình không biết khát nước là gì thì làm sao mình biết cái đã khát là gì. Quý vị mà lỡ có lần ăn mặn quá, tới hồi hớp được miếng trà đá, nó đã làm sao đâu, uống ực ực.

Tuy nhiên, ở đây nói lạc đề chút, tui xin can bà con thói quen, khát nước mà giải khát bằng nước đá, nó rất là bậy. Thứ nhất là đi xa về, mà mình “dọng”nó vô thì không tốt. Thứ 2, uống nước đá nó làm mình no nóc chứ nó không có đã, mà cái đã là trà nóng, trà nóng mà pha đậm là giải khát tốt nhất. Nó làm dịu cơn khát, đồng thời không làm cho quý vị ọc ạch. Gần đây chúng tui chỉ uống trà xanh, trà bột, kiểu trà lá xây ra thành bột. Ví dụ khi cần uống ngọt, chúng tui cho 1 tý sữa đặc vào. Sữa đặc với trà bột, rồi mình đánh nó lên. Còn bình thường thường là pha trà bột với nước nóng, người ta thường khuyên là pha với nước nóng tối đa là khoảng 80 độ, đừng dùng 100 độ là chết trà. Vì sao tui lạc đề, vì các đó có lợi cho quý vị dữ lắm. Trong room này chắc tui nghĩ không ai nhỏ hơn tui đâu, thì bỏ hết những thức uống không có lợi, nhiều khi mình chết tức tưởi không phải vì bệnh mà vì ăn uống tầm bậy. Tàu có 1 câu “phục dược bất như phục dược” có nghĩa là bị bệnh lúc uống thuốc nó không bằng lúc mình thường mình ăn thuốc. Có nghĩa là mình tranh thủ khi uống nước, khi mình ăn cơm thì coi rau trái, giống gì ăn có lợi cho sức khỏe thì mình “dọng” vô thì lúc đó cũng ngừa được nhiều bệnh.

Mỹ có 1 câu: Mỗi ngày dùng 1 trái táo thì không cần tới bác sĩ. Câu đó mình nghe cho vui vậy, nhưng mình phải hiểu ngầm, rau trái có lợi cho mình, trước khi mình ngã bệnh, uống nước nhiều, ăn rau trái nhiều thì bớt bệnh. Tui có đọc ở đâu đó, ở bên mấy trại tị nạn ở Châu Phi, có 2 slogan rất hay. Có hai việc cứu sống rất nhiều người nhưng thường bị nhân loại lãng quên, đó chính là uống nước và rửa tay. Ở Châu Phi, mấy trại tị nạn, giúp dân nghèo, Âu Mỹ, mấy bác sĩ, tình nguyện viên ở đó là cho treo câu đó lên. Có 2 câu đơn giản nhưng cứu được nhiều người, nó không có tốn kém gì hết, không tốn kèm tiền bạc, công sức và thời gian. Đó là rửa tay và uống nước. Nếu nhân loại từ bé được kèm cặp, hướng dẫn 2 cái này thì sẽ hạn chế những trường hợp chết tức tưởi. Một người trưởng thành thì 1 ngày uống không dưới 2 lít nước, còn người dưới tuổi 18 thì trên 1 lít. Còn cơ thể của người 18 tuổi trở lên thì bắt đầu đã hơi đặc biệt thì 1 ngày không dưới 2 lít. Rồi rau trái, chất xơ nó hỗ trợ cho mình về đường bài tiết, tiêu hóa, đồng thời cũng ngừa ung thư rất là tốt.

Tui đang nói về thiền mà tại sao tui moi cái đó ra, thứ nhất giúp cho quý vị về đời sống vật chất. Thứ 2 tui gợi ý 1 điều phòng bệnh tốt hơn chữa bệnh, phòng cháy hơn chữa cháy. Thì chuyện tu học tâm quán niệm xứ hay thọ quán niệm xứ thì cũng y chang như vậy. Vì chánh niệm thường nó tốt hơn là đợi phiền não ập tới rồi mới bắt đầu niệm, niệm không có nỗi. Mình niệm thường xuyên, khi không có chuyện gì thì mình vẫn sống trong chánh niệm. Thì khi mình nghe người ta nói 1

câu gì đó, mọi khi mình nổi điên lên nhưng bây giờ cái niệm mình mạnh, nên mình bỏ.Chẳng hạn như có câu thần chú này hay nè:

Suddha sankhara punjoyam nayudha sattupalabbhati. Nghĩa là chỉ có 1 khối tổng hợp của danh sắc, không có 1 chúng sinh nào hết. Ở đây chỉ có 1 đống tổng hợp của pháp hữu vi thuần túy, ở đây không có gì để gọi là chúng sinh hết. Đọc như bùa vậy đó Suddha sankhara punjoyam nayudha sattupalabbhati, chỉ có 1 khối tổng hợp danh sắc chứ không có 1 chúng sinh nào hết. Mà cứ quán niệm như vậy hết ngày này qua ngày khác, thì khi gặp cái chuyện phải tham, phải giận thì mình mới đủ sức vượt qua cái tham, giận còn không là đợi tới lúc nước tới chân mới nhảy là muộn rồi. Đam mê trong danh sắc chính là tập đế, mà thấy được bản chất của danh sắc rồi, nhàm chán chúng đó là đạo đế. Sự vắng mặt của tập đế là diệt đế. Đến đây thì vấn đề đã sáng rồi. Tu Tuệ quán là nhìn vào khổ đế, nhận diện cái gì là khổ đế, nhận diện 1 cách liên tục để tập đế không có cơ hội xuất hiện, nếu có xuất hiện thì chúng cũng được phát hiện. Cả hành trình nhìn và thấy này chính là đạo đế và nhớ đôi khi nhìn mà không thấy. Hành giả phải nhớ nha chứ không phải cứ nhìn là thấy, cho cả hành trình nhìn và thấy này chính là đạo đế. Ở đây ngài cố ý tách chữ nhìn và chữ thấy, tui rất là tâm đắc chỗ này. Bởi vì lý do là nhiều khi chúng ta nhìn mà chúng ta không có thấy. Nhìn ra sao, có nghĩa là giờ đi, đang đi biết là đang đi, thở biết là thở mà không có thấy được cái tam tướng. Có nhìn mà không có thấy, nha.

Cho nên cả hành trình nhìn và thấy này chính là đạo đế. Còn việc chứng được diệt đế hay không nó là vấn đề tùy duyên. Khi tham được nhận diện thì chúng sẽ mất hoặc yếu đi, không đủ để trở thành tứ thủ và từ đó tạo ra nghiệp hữu. Nghiệp hữu là điểm bắt đầu cho mọi cuộc tái sinh, nên tu tập niệm xứ là ta đang giải quyết vấn đề căn cỗi của tái sinh bằng cách bào mòn mắt xích quan trọng nhất của vòng tròn duyên khởi là tham ái. Không thấy được tam tướng trong danh sắc thì vô minh và ái tiếp tục có mặt, đối lập với vô minh là trí tuệ, mà trí tuệ ở đây là khả năng nhận diện tánh sanh diệt của 5 uẩn, của danh sắc, của 18 giới. Ở đây, luân hồi là do vô minh, vô minh là sự bất tri trong 4 đế, mà tu tập tuệ quán là cơ hội tốt nhất để diệt trừ vô minh khi ta thấy cái gì là khổ đế. Khi ta thấy tập đế chỉ là niềm đam mê trong khổ đế. Bất cứ sự đam mê thích thú nào trong khổ đế cũng đều là tập đế. Sự nhàm chán không khổ đế và tập đế chính là đạo đế. Sự lìa bỏ chính là diệt đế.

Kinh nói minh có mặt thì vô minh có mặt, ánh sáng có mặt thì bóng tối vắng mặt. Trí tuệ có mặt thì vô minh vắng mặt. Cái vòng lẩn quẩn của hệ thống duyên khởi chỉ có thể được đột phá bằng công phu tuệ quán qua việc nhận diện bản chất của tam tướng để ta không tiếp tục vô minh trong 4 đế nữa. (tui muốn quý vị nghe tới nghe lui bài Kinh này, nghe cho đến bao giờ những chỗ không hiểu thì tự nhiên nó hiểu, những chỗ không nhớ tự nhiên nó nhớ. Rồi nó ám cái đầu quý vị suốt ngày này qua ngày kia. Tui tin chắc rằng 3 tháng, 6 tháng nữa quý vị sẽ trở thành con người khác tốt hơn.

Chứ giờ quý vị mong trở thành người uyên bác hơn thì tui không có chắc lắm, bởi vì trong room mình nó gần xuống lỗ hết rồi. Sáng nay có 1 cô phật tử bên Châu Âu hỏi: bây giờ chồng con cũng ổn định, tiền bạc, gia tài cũng ok, giờ con muốn về Miến Điện, học đại học Phật giáo ở Yangon, Sư suy nghĩ sao? Tui bấm bụng, tui nói thiệt: Chị giờ cũng đâu còn trẻ nữa, hồi trẻ học là trau dồi trí, còn tuổi già cỡ như tui với chị bây giờ học chỉ để là thất niệm thôi. Tuổi trẻ học để trau dồi trí tuệ, tuổi già hay bệnh nhiều thì học chỉ là để thất niệm hơn. Đó là sự thật phũ

phàng, già rồi. Tui nói thẳng luôn. Nhưng tui có "vuốt" bả cái, tui ghép tui vô luôn, cỡ chị và tui bây giờ có vùi đầu học cái gì đó cũng chỉ để thất niệm thôi. Bởi trong chú giải Pháp Cú có ghi rõ thế này: Đời người chia làm 3 giai đoạn: Tráng niên, trung niên và lão niên. Biết đạo thời tráng niên thì nên dành 2/3 thời gian để học, 1/3 để hành. Trung niên thì 1 nửa. Còn lão niên thì 1/3 học thôi, học nữa thất niệm.

1/3 là sao? Thí dụ, 1 ngày như vậy, trừ lúc mình ngủ, tui cũng không biết quý vị ngủ mấy tiếng. Tui thì ngày tui ngủ 6 tiếng. Học mà mình cứ tưởng già với trẻ học giống nhau, học có nghĩa là vô room mình nghe hoặc chọn 1 đề tài nào đó như đề tài duyên khởi, mình gom hết mấy sách, trang web về đề tài duyên khởi mình đọc rỉ rả. Một ngày như vậy nhiều lắm là 1/3, trừ ra thời gian ngủ. Bây giờ mình lấy thời gian thức nha chi cho 3. Tuổi già từ 50 trở lên thì mình tối đa là 1/3 thôi, 1/3 của thời gian thức chứ không phải 24 giờ nha. Khi từ 50 tuổi trở lên chỉ dành 1/3 cho thời gian học, học là nghe, là đọc, trao đổi, đàm luận, vấn đáp với ai đó thì cái đó được gọi là học. Chứ 50 trở lên mà còn rị mọ, cắm cúi ghi chép là khó lắm, cái đầu lúc đó đã chai, sạn nhiều quá, không còn phì nhiêu màu mỡ để gieo trồng này nọ cho trăm hoa đua nở đâu, lúc đó sỏi đá lục cục lòn hòn. Bởi vì không học cái đầu nó bư, nó bị lão hóa, thì phải ráng mà học. Chính khoa học cũng nhìn nhận cái đó. Cho mình già cái mình bỏ bê không chịu đọc sách, không chịu trau dồi chữ nghĩa là coi như xài không được, nó lú luôn.

[31/10/2021 - 02:38 - nghianguyenntn]

Từ lú qua lẫn chỉ có 1 gang tay thôi, cho nên giữ pháp học lại chút, giữ pháp học được nhiêu hay nhiêu, nhưng tối đa chỉ được 1/3. Mà 2/3 để hành thiền, để sống chánh niệm, nên tuổi trẻ học là để trau dồi trí tuệ, còn tuổi già học để chi, chỉ để thất niệm thôi. Nhưng mà không học thì không được.

Vòng lẩn quẩn của hệ thống duyên khởi chỉ có thể được đục phá bằng công phu tuệ quán qua việc nhận diện 4 đế, nhận diện tam tướng. Khi vô minh nhường chỗ cho minh thì tham ái nhường chỗ cho sự nhàm chán, tà kiến và ngã mạn nhường chỗ cho chánh kiến và sự buông bỏ. Tà kiến vắng mặt thì hoài nghi cũng phải vắng mặt. Nếu đủ duyên khi 2 cái này vắng mặt thì hành giả đã là 1 vị sơ quả. Còn chúng chỉ vắng mặt tạm thời thì mình vẫn tiếp tục làm phàm. Bởi những phiền não vừa kể là căn cội quan trọng cho dòng luân hồi, người lìa bỏ được 2 thứ phiền não này thì coi như đã phá nát vòng luân hồi. Và phương tiện, công cụ, lợi khí mà đắc dụng, hiệu quả nhất để giúp ta lìa bỏ 2 thứ phiền não này chính là niệm và tuệ trong lúc tu tập 4 niệm xứ. Bởi vì mình tà kiến, hoài nghi gì đi nữa, 2 phiền não cũng nằm trên căn bản của thân kiến. Thân kiến là ngầm ngầm lén lén âm thầm nghĩ đến 1 cái tôi. Còn đằng này, mình quan sát rõ ràng rằng ngoài buồn vui thiện ác này thì không còn cái gì là "tôi" nữa hết. Mà cứ tâm niệm như vậy, nhận thức như vậy, tu tập, hành trì như vậy trong suốt 1 thời gian dài. Lúc đầu nó là kiến thức, nó là con vẹt nhưng dần dần nó trở thành vốn liếng của mình. Mình tận mắt thấy nó là như vậy chứ nó không phải là cái thấy vay mượn từ thầy bạn, sách vở.

Minh hay trí tuệ vừa nói ở trên cũng chính là trí tuệ như thật đã được nhắc nhở trước. Truyền thống thiền quán Mogok khi nhắc đến thiền tuệ ở giai đoạn phàm trí thì chỉ đặc biệt nhấn mạnh 2 thứ thiền tuệ trước khi nghe nói tới bát chánh đạo. Có nghĩa là ở các dòng thiền khác, chẳng hạn như dòng Upandita, dòng Mahasi thì nhắc tới 16. Còn ngài Xá Lợi Phật trong bộ (không ghi được) thì ngài

nhắc có 9 thôi. Nhưng đặc biệt ở dòng thiền Mogok người ta chỉ nhắc có 2 và tôi – người đang hầu chuyện đây- thì tui thấy rằng, khi cần thì chỉ nhắc 3,4 thôi, mà nếu cần tui dẹp hết, không cần tầng thiền tuệ nào hết. Bởi vì trong A Tỳ Đàm có nói rất rõ là tất cả thiền tuệ thuộc về phàm phu thì coi như nó chỉ là tâm đại thiện thôi, tâm đại thiện là hồi 8 giờ nó có, 9 giờ nó mất sạch. Cái chuyện đó không có gì lạ.

Hồi 7 giờ mình là người chánh kiến, nhưng có thể 7 giờ rưỡi mình là người tà kiến vô phương cứu chữa thầy chạy bác sĩ chê. Cái đại thiện cái riêng và trí tuệ phàm phu nói chung thì nó nắng sớm mưa chiều mà thường mưa nhiều hơn nắng. Có nghĩa là nó sẵn sàng để nó biến mất và nó ra đi không trở lại. Nên thiền tuệ nhiều người nghe mê lắm, nghe nói như vậy là tuệ thứ 3, như vậy là tuệ thứ 6, thứ 7 đó nhưng phải đó nó là những giai đoạn nhận thức, nhưng chưa là Thánh thì có đó, mất đó.

Ở đây tui nói dùm cho những người chưa biết gì hết. Là buổi đầu mình vô quan sát đi đứng nằm ngồi. Nãy đi, đang bước đi, mình biết đang đi bằng tâm sân, rồi nó chuyển qua đi bằng tâm tham, rồi bây giờ đi bằng tâm thiện. Nãy mình đang ngồi mình thở ra, thở ra bằng niềm vui, thở vô bằng niềm vui, rồi bây giờ thở ra bằng sự khó chịu, thở vô bằng sự khó chịu. Chính vì hành giả thấy liên tục như vậy, hành giả mới thấy rằng danh sắc, thân tâm này nó luôn vô thường biến diệt. Lúc đầu thấy có sanh, diệt đầy đủ nhưng dần dần rồi, hành giả chỉ thấy diệt thôi, đó là giai đoạn biến diệt tuệ. Rồi hành giả bắt đầu thấy sợ, thấy chỉ có diệt thôi, rồi thấy chuyện sống chết của mình chỉ trong gang tấc thôi. Hơi thở này có ra mà không có vô là coi như chết. Còn tâm mình hồi thiện, hồi ác. Sự vô thường của tâm trong lúc ta còn sống nó cũng giống như lúc ta chết. Có nghĩa là sát na này biến mất, nhường chỗ cho sát na khác. Nếu bây giờ sát na tâm của mình biến mất, nhường chỗ cho tâm mệnh chung thì coi như mình chết. Còn nếu nhường cho tâm khác, không phải tâm mệnh chung thì coi như mình còn sống.

Hành giả thấy như vậy sanh cái tâm sợ hãi, chính sự sợ hãi, hết hồn này được gọi là thiền tuệ mang tên là Kinh úy tuệ (Bhayanana). Và theo tinh thần A Tỳ Đàm, khi mình còn bồng bột, nông nổi, trẻ con, nông cạn, thiển cận thì cái sợ danh sắc nó mới có. Bởi vì đó là 1 cảm giác ấu trĩ, trẻ con, non nớt. Nghĩa là cảm giác sợ còn là cảm giác bồng bột. Hành giả tiếp tục không bỏ cuộc tiếp tục quan sát danh sắc tới 1 thời gian nào đó, cái sợ đó chính muồi trở thành sự chán chường, chứ không còn sợ nữa. Mà cảm giác lúc đó chín muồi, nó trưởng thành, nó già dặn, lão luyện, thuần thục hơn. Lúc bấy giờ không còn sợ mà chuyển qua chán. Giai đoạn sợ gọi là Kinh úy tuệ (Bhayanana), rồi hết sợ thì qua chán nản (Nibbidanana). Rồi chán tới mức hành thiền nó cũng tào lao nữa. Họ thấy danh sắc là vô thường, vô ngã lúc có lúc không. Thiện cũng vậy, ác cũng vậy, họ chán đến mức họ ngồi thiền cũng không có đủ tinh tấn để ngồi. Bởi nó hết pin, lửa tắt, hết lửa trong lòng, nhưng mà nếu ba la mật mình ngon lành có thầy bạn kèm cặp rồi cộng với sự gia trì của đại chúng. Gia trì là gì, nói cho nó sang, chứ không có khỉ gì hết, gia trì là thấy đám đông, tập thể nó cũng kéo mình ít nhiều, thì tui gọi đó là sự gia trì của đại chúng, nói cho sang, chứ cũng là con cá leo cây.

Nếu mình ở 1 mình nó nản là nó buông luôn, nhưng nhờ nhìn lên có thầy, nhìn quanh có bạn thì tự nhiên có tinh thần trở lại, mà vượt qua giai đoạn chán này thì mình sẽ qua giai đoạn Sankharupekhanana, đó là hành xả tuệ, có nghĩa là giờ hết sợ, hết chán, nó qua tới sự hững hờ lãnh đạm. Chánh niệm lúc này rất mạnh, trí tuệ rất là bén nhưng không còn cảm giác gì đặc biệt, không có vui, lo sợ, chán

nản mà thanh thản như 1 ông cụ 90 khỏe mạnh. Chuyện đời cái gì cũng biết, tình cảm, danh phận, quyền lực. Quý vị có đọc những trang nhật ký của ông Chu Dung Cơ, cựu thủ tướng Trung Quốc chẳng hạn. Đọc về những trang nhật ký của những tay chính khách lão luyện. Những ngày cuối đời, ổng lui về ngoại ô Thượng Hải ổng sống. Ông viết những trang nhật ký, mà 1 thời ổng là đảng viên quá khích, tuổi trẻ hào khí sung thiên, dấn thân qua nhiêu vùng lửa đạn, nào là cách mạng văn hóa trăm hoa đua nở, bước đại nhảy vọt, nào là kinh tế mới, thanh niên xung phong, tuổi trẻ dựng nước, rồi cũng tham gia hồng vệ binh, đập phá chùa miễu, tàn sát trí thức, thân hào nhân sĩ làm đủ trò. Sau đó, tham dự chính trường trở thành nhân vật số 1, số 2 trong đảng cộng sản Trung Quốc rồi cũng danh lợi nghiêng trời, 1 tay cái thế. Tưởng sao khi về hưu rồi, tuổi già lắng yên xuống rồi thì mọi thứ lắng không nổi, ổng nhìn chuyện đời, ổng viết những trang nhật ký, ổng viết lá thơ cho con ổng. Mình đọc đây đúng là hành xả tuệ. Không còn sợ, chán, không còn gì hết mà chỉ là sự lãnh đạm hờ hững của 1 người đã đi qua hết cuộc tình trần, đoạn đường trần gian rồi.

Tui báo với quý vị biết, cái cảm giác, giai đoạn này nè, nào là sợ, chán, lãnh đạm nghe cho sang, tuệ này, tuệ kia nó chẳng là gì cả. Là vì sao, là vì có những người đủ duyên, gặp Phật, Phật nói 1 câu, họ đắc 1 cái rẹt, thì làm gì có tuệ chán nản, sợ hãi. Cái người vô phước, vô duyên thiếu trí so với những bậc lợi căn thì mình mới trải qua lê thê nào là tuệ này, tuệ kia, còn tưởng mình hay chứ nếu mình nhớ lại mình nhục không kịp chứ mà hãnh diện. Tui xài chữ nhục đó. Tại vì người đắc lẹ thì làm gì có thời gian cho tuệ này tuệ kia. Mình là thứ tào lao, cái thứ cù lần, cái thứ độn căn, cái thứ tiêu nha, bại chủng, mạ khô giống thúi thì mình mới trải qua các tuệ chứ kiểu ngài Xá Lợi Phất làm gì có tuệ. Ngài Xá Lợi Phất nghe cái là đắc Tu Đà Hoàn rồi. Rồi sau khi xuất gia, nghe Phật giảng cho ông cậu là ông Trường Trảo 1 chút xíu thôi, ngài đức cầm quạt hầu Thế Tôn, thì ngài chỉ nghe giảng sơ về thọ quan niệm xứ là làm cái rẹt A La Hán luôn chứ ngài đâu lên rừng sâu, núi thẳm, ma thiêng nước độc, làm bần tăng khổ sở, tha ma, mộ địa để mà đắc cái này, cái nọ.

Cho nên biết được cái đó, quan sát danh sắc, đầu tiên biết nó là tam tướng cái đã, nhưng mà cái tiếp theo thấy được cái bản chất thật của mình ruồi bu cỡ nào, biết được phiền não tiềm tàng của mình nó tệ hại tới mức nào, cái con người này kém cỏi tới mức nào. Mà tui biết hôm nay trong room tui phang như vậy xúc phạm đến nhiều người lắm. Có nghĩa tui nói thẳng mình tào lao thế nào, mình dở ẹc thế nào mình mới bận tâm tới mấy cái tuệ, chứ mình ngon lành thì qua mấy giai đoạn đó chi. Mà không biết, đã dốt mà còn lại tham nữa, mà tui không biết là bao nhiêu lần. Phật Pháp học để được cái gì, không phải để đắc cái gì mà cái chánh là bỏ được cái gì. Có 2 kiểu tu hành, 1 là kiểu tu của người đi đổ rác và 2 là kiểu tu của người đi lụm ve chai. Tu kiểu đổ rác là thấy cái gì trong tay của mình là rác là liệng, không có nhớ gì hết, chỉ cần thấy rác là liệng thôi, quét rác thấy rác là hốt. Cái đầu rất là đơn giản nhưng mà tu với não trạng của người lụm ve chai thì nó rất là mệt, là vì sao? Việc làm của thằng cha đổ rác nó dễ lắm, thấy rác là hốt, thấy rác là vứt, không suy nghĩ. Còn anh ve chai thì cái lưng ảnh phải gánh càng lúc càng nặng, lụm mà, 1 cái bao phải nhẹ hơn 10 cái bao. 1 cái lon phải nhẹ hơn 10 cái lon. Mà trong khi lụm vậy có chắc là những thứ mình lụm được có bán được hay không? Lụm mà phải lựa nữa chứ, mà anh càng lụm chừng nào thì cái lưng anh càng nặng chừng đó, mà khả năng anh lụm phải những thứ tào lao nó nhiều lắm.

Hai hành giả bước vào thiền viện. Một người chỉ nhắm đến 1 chuyện là lìa bỏ phiền não. Ngày xưa tham sân nhiều quá, bây giờ chỉ nhắm tới bỏ, thấy là tham biết là tham, thấy là sân, biết là sân, bỏ. Còn 1 người mong đắc cái này, mong đắc cái kia, mong có phỉ lạc, thần thông, trí tuệ, mong có thiền định, thì mấy cái mong này nó thành nguyên 1 đống gọi là quân "mông". Nó hơi sai chính tả 1 chút nhưng nói theo phát âm là nguyên 1 đống quân "mông", quá trời mong luôn.

Tui nhắc lại, 1 người tu chỉ nhắm đến chuyện lìa bỏ phiền não thì tui tin rằng cái tay này tu an toàn hơn. Bởi vì khi hành thiền, ảnh thấy phỉ lạc lên ảnh thích là tham ái. Anh đang ngồi thiền mà bất mãn, sợ hãi thì tâm sân. Còn thằng cha tu bằng não trạng của tên lụm ve chai lại khác. Ảnh để ý cái này là phỉ lạc, cái này là trí tuệ, cái này là đức tin, hồi đó mình đâu có tin dữ dội đâu, hồi đó đâu có tinh tấn dữ dội đâu, đâu có trí tuệ dữ dội, đâu có kham nhẫn dữ dội đâu, hồi đó đâu có định, niệm dữ dội đâu, bây giờ toàn là thứ dự dội không. Cái kiểu tu của người đổ rác thì tui cho là nhẹ nhàng, an toàn nhất. Có nghĩa là tu không mong để đắc cái gì, đạt cái gì mà tu chỉ để nhìn thấy và lìa bỏ. Các vị yên tâm đi, đừng mong đắc, cứ mong bỏ, khi nào bỏ sạch thì tự nhiên nó đắc. Quan trọng ở chỗ đó.

Thay vì tu để đắc A La Hán thì nó dễ tăng thượng mạn, dễ ngộ nhận. (Ý Sư đang mỉa mai sự ngộ nhận về chứng đắc). Bữa nào nó nghe mát mát sau lưng là rồi đắc A La Hán. Cái đó là có thiệt, tự nhiên ngồi thấy cái mông mình nó như đang rời khỏi cái chiếu là rồi A La Hán, nghe nó nhẹ nhẹ, nó sắp rời quỹ đạo thì nó là A La Hán. Nghe nó mát mát là A La Hán, nghe cái đầu mình bữa nay sao nó sáng sáng, rồi A La Hán. Tối mà ánh trăng xuyên qua cửa sổ, mình ngủ gà ngủ gật tưởng hào quang, rồi cũng A La Hán. Đó là kiểu tu lụm ve chai. Còn với người tu kiểu đổ rác thì không có, họ không có hiểu lầm kỳ cục như vậy. Họ cứ thấy cái nào cũng là rác hết. Cái nào cũng rác, cứ cắm đầu đổ rác thì nó không có ngộ nhận, còn tu mong đắc cái này cái kia là tu kiểu lụm ve chai, dễ lụm lộn, lụm nhầm lựu đạn nó không biết. Lựu đạn cũng là kim loại mà, cứ thấy kim loại là lụm, lụm nhầm lựu đạn. Mà lựu đạn mới được ở chỗ là nó không có bật nắp, nó không bật chốt ẩu như lựu đạn sét, thì nó muốn nổ lúc nào nó nổ. Nó nguy chỗ đó. Nên lụm ve chai dễ lụm nhầm lựu đạn. Còn đổ rác thì an toàn hơn, cứ thấy rác là bỏ.

Quả vị Tu đà hoàn xác định là thù thắng hơn bất cứ ngôi vị nào trong thế giới phàm phu dù là đại phạm thiên, đế thích, chuyển luân vương, ác ma thiên tử. Vị sơ quả vĩnh viễn không bị sa đọa, không còn trở thành người câm, điếc, đui, què, tàn tật mất trí và cũng vĩnh viễn lìa bỏ 6 ác nghiệp gọi là đại nghịch đó là tà kiến và 5 ngũ nghịch đại tội. 1 vị sơ quả kém cỏi nhất cũng không thể luân hồi quá 7 kiếp. Qua những gì nói ở trên thì pháp môn tuệ quán nói chung và tâm quan nói riêng là hành trình nhận thức để giác ngộ dựa trên giáo lý căn bản nhất của đạo Phật là giáo lý duyên khởi và giáo lý tứ đế. Tuệ quán theo giáo lý duyên khởi là nhận thức tính sanh diệt của 5 uẩn. Hành giả cùng lúc đào thải vô minh và tham ái để ngăn chặn tứ thủ và nghiệp hữu, từ đó ngăn chặn cả tái sinh. Tuệ quán nói theo giáo lý tứ đế, trước hết vẫn là nhận thức tính sanh diệt của danh sắc để thấy tất cả hiện hữu đều là khổ. Vì cái gì vô thường cũng xem là khổ. Niềm đam mê trong bất cứ thứ gì cũng là đam mê trong khổ. Và niềm đam mê nào cũng là tập đế, cội nguồn của khổ đế.

Đạo đế là nhận thức về bản chất như thật của khổ và tập rồi nhàm chán và lìa bỏ chúng qua tinh thần Bát chánh đạo. Và diệt đế ở đây chính là sự vắng mặt của

phiền não mà chủ yếu là vô minh và tham ái. Khi vị La Hán viên tịch, phiền não dĩ nhiên không còn, mà đến 5 uẩn cũng không còn nữa. Chúng không còn bị tiếp diễn nữa. Người không phải hành giả, nếu có phút giây nào chán sợ đời sống thì cũng chỉ là chán sợ những thứ thô thiển trên 1 nhận thức hời hợt, không đủ để gọi là đạo đế. Bởi vì cái họ sợ chỉ là 1 phần rất nhỏ của khổ đế thôi. Khổ đế có 3, đó là khổ khổ, hành khổ và ngoại khổ mà tất cả những người không tu hành, không học đạo, họ có sợ khổ thì họ sợ 1 phần rất nhỏ của khổ khổ thôi, và sợ 1 phần rất nhỏ của ngoại khổ, họ không có sợ hành khổ vì họ đâu biết hành khổ là cái gì, họ không biết sợ sự có mặt của danh sắc, mà họ chỉ sợ cái gì làm cho họ khó chịu. Họ sợ mất đi cái làm cho họ thương, họ thích, họ vui, hạnh phúc, họ sợ mất cái đó. Và họ sợ phải đối diện, gánh chịu, chịu đựng, đối phó, đương đầu với cái gì làm cho họ khó chịu. Nói chung cái sợ khổ của người không học đạo, hành đạo, cái sợ của họ chỉ là cái sợ rất nhỏ so với toàn bộ cái gọi là khổ.

[31/10/2021 - 09:17 - nghianguyenntn]

Nếu ngay trong cái khổ anh chỉ thấy 1 phần nhỏ có nghĩa là đối với những gì còn lại, anh vẫn đam mê như thường. Thí dụ đối với 1 đứa bé nó thích chơi đá banh thì nó thấy trái banh là tất cả mà nó không hề ngờ rằng bãi cỏ tụi nó đang chơi rất nhiều kẽm gai, miểng chai, thậm chí là bãi mìn thời chiến còn sót lại chưa được tháo gỡ an toàn. Mà tụi nó cứ nhào ra đó thả diều, đá banh, cút bắt ngoài đó, mà nó không biết rằng đó là 1 bãi mìn chưa được tháo gỡ hoàn toàn. Mình người lớn biết đó là bãi mìn thì mình đã lạnh xương sống, có trả tiền, cho tiền bao nhiêu mình cũng không dám chạy vào. Chẳng hạn như tui, tui rất yêu, thương người Lào, nước Lào, thậm chí nói rốt ráo tui thương người Lào hơn người Miến Điện, tui quý chư Tăng và người Miến Điện, nhưng theo nhận xét của tui, theo những gì tui biết thì người Lào là người dễ thương nhất trong các xứ Nam Tông. Người Tích Lan, Chư Tăng tui không dám nói nha, người Thái là coi như gian số 1, mà người Việt Nam thì không thua người Thái. Người Việt mình thông minh nhưng mà nó gian. Người Miên thì sớm đầu, tối đánh. Nên chỉ có người Lào là tui cho là số 1. Tuy nhiên, đất nước Lào rất đẹp, món ăn đơn giản nhưng cái mà tui sợ Lào nhất là Lào từng là bãi mìn trong thời chiến, như cánh đồng Chum của Lào thì chỗ đó đẹp lắm nhưng mìn đầy ở đó. Nên tui thường tự dặn lòng mai này có duyên về thăm Lào, nhớ đừng ghé chơi chỗ đó, vì sợ đó.

Khi hành giả thấy rằng ở đâu có hạnh phúc thì ở đó có đau khổ và ở đâu có đau khổ thì dĩ nhiên ở đó có hạnh phúc. Và lúc đó hành giả thấy rằng mấy trái banh và mấy trái mìn nó không có rời nhau vì đá banh ngoài bãi mìn thế nào cũng bị cụt chân. Đời chỉ đẹp khi mìn chưa nổ, đời mất vui khi đã mất 2 giò. Khi người lớn mình hiểu mìn là gì, nổ là gì, tai nạn là gì, cụt què là gì thì đơn nhiên khi nhìn thấy trái banh nằm trên bãi mìn thì đồng nghĩa mình thấy trái mìn. 1 hành giả rốt ráo, 1 người học đạo căn bản thì hành giả sẽ thấy nụ cười và nước mắt chỉ là 1 mà thôi. Gai và hoa chỉ là 1 mà thôi. Màu đen và trắng chỉ là 1 mà thôi. Sanh và diệt chỉ là 1 mà thôi. Chán sợ của người không tu tập tuệ quán không đủ để giúp họ lìa bỏ khổ là vì sao. Vì khi nói đó là bãi mìn thì họ không đủ hiểu mìn là cái gì nên họ không có sợ. Cho nên hôm nay có ba má, có người lớn thì nó không dám ra đó đá banh nhưng mai này không có thì nó sẽ kéo cả đám ra đá banh ở đó.

Mình cũng vậy, nhiều khi mình nói mình chán sợ nhưng là do hoàn cảnh đặc biệt nào đó. Chẳng hạn mình là tu sĩ, có 1 số nơi, việc mình không tiếp xúc, lui tới. Nhưng trong thâm tâm mình cũng chưa thật sự sợ. Chữ chán sợ của người không tu tập tuệ quán không học giáo lý không đủ để giúp họ lìa bỏ khổ, vì chán sợ đó

còn nằm trên nền tảng của ngã chấp “tui và của tui”. Và sự chán sợ đó vẫn là điều kiện tốt cho thường kiến, đoạn kiến. Trong khi đó, hành giả nhờ thấy được tính nhân duyên của danh sắc, tức là thấy được mọi thứ do duyên mà có, nên không mắc đoạn kiến. Nhờ thấy được tánh sanh diệt của danh sắc, cái gì do duyên mà có thì nó cũng mất đi thì cũng sẽ lìa được cái thường kiến. Tà kiến và hoài nghi là 1 cặp song sinh, bỏ được tà kiến thì sẽ bỏ được hoài nghi. Sự lìa bỏ ở mức rốt ráo được gọi là quả vị Tu đà hoàn, tức sơ quả, tức dự lưu cũng chính là thấy lai .

Điểm khác biệt giữa hành giả tuệ quán và không tu tập tuệ quán là người không tu tập chỉ thấy được khổ trong khổ hoặc tệ hơn nữa là thấy vui trong khổ. Người không tu niệm xứ chỉ thấy khổ trong khổ hoặc vui trong khổ. Người có tu và học đạo thì thấy cả khổ trong khổ. Người không tu thì lén chút cũng có dự mấy thiền, tới hồi hoàn tục thì cũng lên plan, lên chương trình là sẽ có con. Mà mấy vị có biết không, người học đạo mà ném về sơ cơ – sơ cơ có bằng cấp, dốt có bằng cấp, dốt có chứng chỉ thì cũng phải hiểu rằng: Con là gì? Con là thằng trời ơi ở đâu nó chung vô, nó làm con của mình, mà mình chỉ cần nghĩ nó là giọt máu rồi là mình bán mạng lo cho nó. Con gái, con trai mà tới lúc nó yêu được người dưng thì bố mẹ chỉ là bóng mờ sa mạc, ngay cả anh em ruột khi mà có vợ có chồng rồi thì tình thân cũng phai đi. Mình cắm đầu lo cho giọt máu của mình, cắm đầu lo cho má sắp nhỏ, cứ nghĩ là trách nhiệm của đàn ông. Nhưng nói theo tinh thần Phật Pháp rốt ráo thì tự dưng mình cõng 1 kẻ người dưng về và mình với kẻ người dưng đó mới cộng ghép lại để tạo thành 1 môi trường tốt cho 1 tên người dưng khác chung vô làm con. Thế là mình bỏ cả đời mình hầu nó. Tui cũng có cha, mẹ, tui mang ơn sinh thành của mẹ tôi, của cha tui, đúng. Nhưng nếu nói theo Phật Pháp thì tui phải nói thiệt là có con là 1 chuyện rất là không nên. Mất thời gian cho nó biết là bao nhiêu.

Tui đã nói biết bao nhiêu lần, trong đời của tui biết ít nhất là 3 người đàn bà thông minh tuyệt đỉnh. Coi như họ hồi nhỏ mà không có chồng, có con mà họ tu, học A Tỳ Đàm, học Tứ niệm xứ thì giờ họ đắc tới cái giống gì, đắc tới ngũ quả luôn chứ đừng nói đắc tứ quả. Mà từ lúc nó có chồng rồi nó ngu không có can kịp. Mở miệng ra là khoe. Ngày xưa chỉ chưa có con, chỉ thông minh mà tui ghen tỵ mà vừa khâm phục. Bây giờ bả mở miệng ra như 1 bà tám bán hàng rong. Bả nói những câu mà mình nghe không có chấp nhận được. Bả khen con mà bả khen nức nở và con bả không thì tui không biết, đồng ý là nó cũng hơi khôn khôn, con nít mà, đầu nó sạch thì nó nhớ hơi dai hơn đầu mình chút. Rồi thời này có computer nó mở ra nó biết này kia chút, biết nào là viên kim cương lớn nhất thế giới là bao nhiêu cara, rồi nó biết vi-la mắc nhất trong làng bất động sản là bao nhiêu, ở đâu, có ai mua chưa, rồi xe mắc nhất là của nước nào sản xuất… mấy cái đồ quỷ, mấy cái thông tin đó có gì đâu mà hay nhưng mà thương quá đi, cứ cho con mình là bác học. Rồi có phải mình bả đâu, nó kéo nguyên cả dòng. Chị của bả, anh của bả, mỗi lần họp mặt mà có nó, họ nói cái gì xong thì họ quay qua hỏi có phải vậy không con. Càng lúc họ giết thằng nhỏ, giết không cần dao mà không biết.

Bây giờ thằng nhỏ nó cho nó là vô thượng điều ngự, nó nghĩ nó là toàn vi diệu giác. Bây giờ nó nghĩ nó đâu cần phải học hành gì nữa. Mà chính bả là người cực kỳ thông minh, mà giờ khi bả có con, bả nói muốn học đạo, hành đạo thì bây giờ bả phải coi nó, có còn cần bả không. Khi nào bả thấy nó không còn cần bả nữa thì bả mới rảnh tâm, rảnh trí để bả học đạo, hành thiền, coi khổ không. Mà bả

đang đối diện với 1 nguy cơ tâm lý rất là thê thảm, đó là bả sợ thằng con bả thương người khác thì không còn thương bả nữa, mà đồng thời nếu nó tiếp tục ôm bả hoài thì bả làm sao xa được nó để bả chuẩn bị tuổi già. Nó khổ như vậy, bây giờ bả đang đứng trước ngã ba lòng. Một là bả mong nó sớm quên được bả để bả tu, nhưng bên tai bả vẫn văng vẳng 1 cái lời nói mẫu tử tình thâm đó là nó thương người dưng, nó sẽ quên người mẹ này. Cứ như vậy bả khổ kinh hoàng quý vị biết không. Nên phàm phu mình nói sợ khổ nhưng chính mình lại thấy hạnh phúc trong cái khổ.

Cho nên tui phải nói rõ, không có tu thì chỉ thấy được khổ trong khổ hoặc tệ hơn là thấy vui trong khổ, thấy được khổ vì con, thấy được bận rộn vì con là cả 1 hạnh phúc. Họ nói đã lắm, kệ khổ thì khổ, bởi vì tui có cái nhà cho nên tui mới khổ, còn cái mặt của ông, ở apartment, ở nhà thuê cho nên ông đâu có khổ như tui nhưng bù lại là ông không có cái nhà. Mà chỉ vì cái chữ "có" không mà nó làm như con trâu, quý vị biết không. Mà lái xe 45 phút, 1 tiếng đi làm, tối mịt dẫn cái xác nó về. Mà mấy chục năm trời, cuối tuần nằm ngủ như 1 con heo mà không biết cái nhà nó màu xanh hay màu tím, nó vuông tròn, dài ngắn, bát giác, lục giác, hình thang, hình bình hành… không cần biết, cứ là đi cày về để giữ cái nhà. Mỗi tháng trả tiền down payment biết là bao nhiêu, chỉ mục đích là lấy được căn nhà 700 ngàn đó. Mà bây giờ làm trâu làm ngựa, để mai kia để cái nhà đó lại cho thằng con, mà thằng con thì mai mốt nó thương người dưng rồi. Mà chắc gì thằng con giữ được vợ của nó rồi vợ nó có chắc gì thương nó. Nó nản lắm.

Mà cứ như vậy, kẻ phàm phu không học, hành đạo thì cứ tiếp tục thấy khổ trong khổ, và tệ hơn nữa thấy vui trong khổ, còn hành giả tu tập thì họ nhìn đâu cũng thấy khổ. Thấy khổ đã đành mà họ còn thấy niềm vui cũng là cái khổ gián tiếp. Đề mục tâm quán niệm xứ đòi hỏi hành giả luôn có một khả năng định tâm vững mạnh và liên tục vì tâm ta luôn là 1 thứ vi tế và mau lẹ nhất trong đời này. Buổi đầu khó nhưng về sau sẽ dễ dàng. Cái này nói trước, buổi đầu rất là khó, bởi vì tâm viên ý mã mà, cái tâm mình như khỉ, như ngựa vậy, nó cứ lăng xăng. Quý vị chỉ cần canh chừng 1 đứa bé hiếu động là đã mệt rồi. Mà tâm mình nó còn gấp ngàn lần đứa bé hiếu động, hiếu động nghĩa là nó lăng xăng, la hét, khóc cười, đòi cái này, xin cái kia, nhõng nhẽo tùm lum hết, lúc đói, buồn ngủ. Mà chiều 1 đứa bé như vậy mình đã mệt nói chi là cái tâm viên ý mã của mình.

Nên đề mục tâm quán niệm xứ đòi hỏi hành giả luôn có một khả năng định tâm vững mạnh và liên tục vì tâm ta là thứ vi tế và mau lẹ nhất trong đời này. Buổi đầu khó nhưng về sau sẽ dễ dàng. Hơn ai hết, hành giả tu tập tâm quán niệm xứ luôn có cơ hội thấy được sanh diệt của danh sắc ở tốc độ nhanh nhất. Bình thường mình không có ngờ cái sự chuyển tiếp bàn giao của 6 căn nó nhanh như thế nào. Giờ tui nhìn, tui nghe 1 cái đùng là lỗ tai đang làm việc. Các vị không học A Tỳ Đàm, các vị tưởng lỗ tai đang làm việc, sai. Khi tui nghe 1 cái đùng, cái hết hồn không phải là do lỗ tai, mà lúc đó nó qua bên ý thức rồi. Lỗ tai nó nghe 1 cái đùng thôi, còn cái chuyện mình hết hồn là do bên ý. Từ cái hết hồn đó mới nảy ra cái tham là nó muốn biết cái gì đã tạo ra cái âm thanh đó. Thì nãy là nghe, nghe xong từ nhĩ căn chuyển sang ý căn, có nghĩa nó suy nghĩ: Cái gì vậy ta? Là nó bắt đầu nó có tham. Mình tưởng chỉ có sợ, thật ra nó có tham, vì cái tham nó đề nghị mình là "tui muốn biết cái gì ngoài kia". Lúc mình liếc ra ngoài kia thì nhãn căn làm việc. Thì nhãn căn làm việc, nó nhìn ra nó thấy, ồ nó thấy là cái gì, thì lúc bấy giờ có thể là niềm vui, cũng có thể là sợ hãi. Niềm vui là sao, liếc ra

thấy trái sầu riêng rụng, mừng quá. Còn nhìn ra thấy trái dừa khô rụng và làm gãy 1 nhánh bonsai ở ngoài sân. Nghe kịp không?

Có nghĩa là 1 cái đúng, đó là nhĩ căn, nhưng ý căn xúi mình liếc ra đi, liếc đi coi cái gì, qua tới nhãn căn làm việc. Rồi nhãn căn làm việc liếc thấy trái sầu riêng rụng, nó khởi tâm tham. Còn không nó liếc thấy trái dừa rụng mà làm hư chậu kiểng, hư giò lan thì lúc đó là tâm sân. Chỉ có hành giả tu tâm quán thì mới kịp 6 căn nó đắp đổi tiếp nối nhau làm việc trong từng tích tắc 1. Nhớ nha. Cho nên, hành giả tu tâm quán niệm xứ luôn có cơ hội để thấy sự sanh diệt của danh sắc ở tốc độ nhanh nhất. Bởi đối tượng sắc pháp của hành giả tâm quán niệm xứ chỉ còn thu gọn vào hơi thở ra vào và đối tượng danh pháp của họ chỉ là tâm chủ và khách. Tâm chủ là những tâm trạng gắn liền với mình trong lúc mình đang theo dõi hơi thở, còn tâm khách là những tâm do ngoại cảnh tác động như nghe tiếng này, mùi kia, nhìn thấy cảnh này, sắc nọ.

Khi thấm thía tính sanh diệt của danh sắc càng nhiều, càng rõ thì hành giả sẽ thấm thía được ý nghĩa vô ngã của danh sắc. Có nghĩa là trước giờ mình nghĩ là có cái tôi, nhưng giờ mình biết cái tôi nó chỉ chớp nhoáng, thì "tôi" cái nỗi gì. Chẳng hạn như đang ghi nhận hơi thở ra vào bằng tâm trạng gì thì hành giả tâm quán cũng có dịp thấy rằng đời sống mình chỉ là những tâm thiện ác này thôi. Bên cạnh hơi thở ra vào, khi mà tâm thiện ác này nó mất thì mình không còn thở nữa, hoặc ngưng thở thì những tâm thiện ác này không còn nữa. Bởi vì mình cõi dục mà, hành giả biết rõ không có tâm thì thân này chỉ là cái xác. Mà nếu cái xác này nó không còn thở nữa thì tâm sẽ mất. Hành giả thấy nếu không có mấy tâm thiện ác này thì tấm thân này sẽ là 1 xác chết, mà nếu thân này không thở nữa thì mấy cái tâm đó sẽ dựa vào đâu mà có. Hành giả thấy nếu không có mấy tâm thiện ác này thì tấm thân này chỉ là xác chết, không có tâm thì thân này chỉ là cái xác. Mà nếu thân này không thở nữa thì mấy tâm đó dựa vào đâu mà có, nhờ thấy như vậy đó nên hành giả mới bỏ được cái "tôi", vì cái tôi của mình nó quá mong manh đi.

Không có tâm thiện ác thì cái thân này thành ra cái xác. Còn nếu cái xác này nó quên thở thì mấy tâm kia làm gì có, cũng xong luôn. Tâm thì sanh diệt chớp nhoáng còn hơi thở vào ra liên tục, không có gì là 1, cũng không có gì đứng yên, nằm ngoài 1 trạng thái. Hành giả tâm quán càng lúc thấy ra sự vô lý của quan niệm ngã chấp, khi thấy rằng sự nắm níu của phàm phu chỉ là sự cố gắng chụp lại cái bóng của mình hoặc của người mình thương, của vật mình thích. Cái sự nắm níu của mình chỉ là sự cố gắng chụp cái bóng thôi. Cũng giống như chuyện khắc dấu mạn thuyền, công tử đi chung với đầy tớ làm rớt thanh gươm trên sông rồi ổng kêu đầy tớ lụm. Đầy tớ thấy sông sâu và sóng nhiều, nó sợ nên lấy miếng vôi quét lên be thuyền. Rồi công tử hỏi mày quét làm cái gì, nó bảo: Dạ, ngoài này sông sâu, con không dám lặn xuống, để vô bờ, con muốn nhảy xuống con mò thanh gươm, bởi vì con đã làm dấu rồi, công tử đừng sợ. Nãy công tử ngồi ở đó phải không, con đã lấy vôi làm dấu chỗ đó, thì khi vô bờ, ngay chỗ làm dấu đó con sẽ nhảy xuống mò thanh gươm. Thì quý vị có thấy nó tào lao hay không, bởi vì dòng sông thì nó cứ trôi, con thuyền thì cứ đi, mà nó đi làm dấu trên con thuyền để 1 lát nữa nó đi mò thanh gươm thì làm gì có.

Cái mà chúng ta nắm níu, thương nhớ, tưởng tiếc 1 người 1 việc 1 cảnh 1 sự việc nào đó chỉ là khắc dấu mạn thuyện mà thôi vì mọi vật đâu đứng yên để chờ ta. Ta thương a nhưng ta lấy b quý vị biết không. Thương a, cưới b mà về sống với c,s. Chúng ta không bao giờ cưới được cái người mình yêu hết vì người mình yêu

là 1 người khác, mình cưới là 1 người khác, khi mình sống với họ thì họ là 1 người khác. Mọi thứ luôn luôn vô thường sanh diệt, luôn luôn thay đổi.

So với trường hợp tu tập các niệm xứ khác thì hành giả tâm quán phải luôn khẩn trương hơn nhiều. Cảm thọ trong thọ quán niệm xứ có thể kéo dài, so với các niệm xứ khác thì hành giả tâm quán phải luôn khẩn trương, vì sao? Đồng ý cảnh danh sắc sanh diệt chớp nhoáng nhưng ít ra đối với cảm thọ thì mình có thể thấy nó kéo dài 5,7 phút, thậm chí 15 phút, ví dụ như mình đau, thấy cơn đau kéo dài 10, 15 phút nhưng tâm thì không có, tâm đổi cảnh liên tục, các vị biết không, lúc nó nghĩ cái này, lúc nghĩ cái kia. Lúc nó nghĩ cảnh a nó là tâm a, lúc nó nghĩ cảnh b nó là tâm b. Đúng ra tốc độ sanh diệt của thọ, của tâm nó bằng nhau nhưng khổ 1 chỗ cái thọ mình còn có thể hiểu lầm là nó kéo dài. Còn tâm thì thấy nghe nghe thấy nếm đụng ngửi nếm đụng suy nghĩ… mà nó cứ liên tục như vậy, không có cái biết nào nó kéo dài suốt nhiều phút, không có. Còn cảm giác thì đồng ý, xét theo chân đế thì nó vô thường như là tâm vậy đó nhưng ít ra sự liên tục của cảm giác mình có thể thấy nó kéo dài.

Chẳng hạn hành giả tâm quán phải kịp ghi nhận tâm nhãn thức cùng cảm giác đi chung với nó vừa xuất hiện và được thay thế bằng tâm tỷ thức, thân thức với cảm thọ nào. Đôi khi ta vừa nghe 1 âm thanh với cảm giác dễ chịu nhưng tiếp theo đó là nhận biết 1 thứ mùi với cảm giác khó chịu. Tất cả những thứ này phải được ghi nhận kịp lúc. Việc nhận diện và phát hiện những gì đang xảy ra luôn gắn liền với nhận thức về tam tướng, nói ra thì dài dòng nhưng cả 2 điều đó có thể hoàn toàn diễn ra cùng lúc, biết nó là gì và hiểu nó đang vô thường.

Tui nhắc lại, người có học A Tỳ Đàm mà kiểu học 3 mớ thì hành Tứ niệm xứ đôi khi cũng khó, bởi vì họ nghĩ tâm sanh diệt nhanh quá thì làm sao theo dõi kịp. Nó khổ như vậy. Còn đằng này trong thực tế, nó lại khác 1 chút. Mình không theo dõi từng sát na mà mình theo dõi từng chập thời gian. Cho nên mình vừa thấy, vừa biết, đang nghe thì cũng hiểu ngầm rồi cái nghe này rồi cũng vô thường. Biết nó là gì và hiểu nó vô thường. Biết rõ đây là danh hay sắc, thiện hay ác, dễ chịu hay khó chịu và nó đang vô thường. Hành giả cùng lúc hiểu được, cái gì vô thường thì cũng nằm trong 3 khổ. Và cái gì vô thường là khổ thì cũng là vô ngã. Tâm tư hành giả lúc này cũng nhàm chán danh sắc và sợ hãi luân hồi đồng thời hướng tâm đến Niết bàn. Mình nghe cái gì mà dài dữ nhưng thật ra nó có thiệt, nó cùng 1 lúc. Nhàm chán danh sắc, sợ hãi luân hồi và hướng tâm đến Niết bàn, nó diễn ra trong cùng 1 lúc. Các vị khó hình dung, tui ví dụ thôi. Ví dụ các vị đang đi mà trời đổ mưa, ngay lúc đó các vị vừa sợ ướt, ướt mình, ướt người, vừa suy nghĩ cái dù mình đang để trong xe hay ở trong cái giỏ, mình cầm trong tay. Lúc đó diễn ra rất nhanh, đang đi cái mưa cái ào xuống. Mình vừa sợ ướt, mình bệnh chưa hết, nghĩ tới cái bệnh, rồi vừa nhớ đến cây dù và có người còn nhớ luôn chuyện ở nhà: chết cha, đồ phơi ở nhà, ý chết, cái mền chưa đem vô. Có nghĩa là ngay khoảnh khắc mưa đổ xuống là trong đầu họ làm việc cái rẹt nhanh như vậy, họ làm được. Vậy mà tới hồi tu thiền, cùng 1 lúc nhàm chán danh sắc, sợ hãi luân hồi, hướng tâm Niết bàn, họ nói sao nhiều quá, tui làm không kịp. Đôi khi cái đầu họ nghĩ chuyện tầm bậy nó còn lẹ hơn cái thân.

Tất cả điều đó diễn ra như 1 người vừa phát hiện con rắn độc đang kệ cạnh bên mình. Giống như mình vừa thấy con rắn độc là mình biết nó là con rắn, mà biết thêm nó là rắn độc, biết con rắn này không phải là rắn nước, nó là rắn hổ. Liếc là biết nó là rắn độc, biết nó cắn chết, biết nó nguy hiểm rồi sợ nó, rồi nghĩ đến chuyện giết nó hay nghĩ đến chuyện thoát thân. Tất cả chuyện đó diễn ra trong

tích tắc thôi. Với 1 người vô duyên, kém phước, thiếu trí thì những điều này rất khó hình dung, nhưng với 1 người đầy đủ phước duyên, đầy đủ niệm và tuệ thì trong 1 khoảnh khắc hoàn toàn có thể hiểu được lý duyên khởi và lý tứ đế qua những gì mình vừa nhận thức để trở thành 1 vị sơ quả.

Chúng ta vừa kết thúc tâm quán niệm xứ.

Chúc các vị 1 ngày vui, 1 đêm an lành nhiều mộng đẹp.

Hết.

DN.35-Kinh ĐẠI NIỆM XỨ -22.11- - PHÁP QUÁN NIỆM XỨ-160919 - TK TOẠI KHANH

PHÁP QUÁN NIỆM XỨ 19.09.2016

<blockquote>Kalama tri ân bạn 77july2015 ghi chép.</blockquote>

[15/10/2021 - 03:27 - 77july2015]

Sáng nay mình học qua Pháp quán niệm xứ. Trước hết là học về quán chiếu 5 triền cái.

Đề mục: NĂM TRIỀN CÁI

Năm triền cái là gì? Đó là 5 cái phiền não ngăn che, che khuất, ngăn chặn thiền chỉ và thiền quán. Năm triền cái đó gồm tham dục, thích thú trong tham dục, thích sắc-thinh-khí-vị-xúc. Sân triền cái là sự bất mãn trong 5 dục, tui nhớ đã nói rất nhiều lần, người thích càng nhiều thì càng nhiều bất mãn, thích càng ít càng ít bất mãn. Thí dụ người ta có nặng chuyện ăn mặc thì người ta có nhiều sự bất mãn trong chuyện ăn mặc, có thích thú trong chuyện ăn mặc thì mới có bất mãn trong chuyện ăn mặc. Đại khái, nhà cửa, xe cộ, ngoại giao, bạn bè,... Càng có nhiều cái để mình bận tâm thì càng có nhiều cái để mình bất mãn. Có nhiều người họ dễ ăn là vì đối với họ không nặng nề chuyện khẩu dục, họ không nặng vấn đề ăn ngon ăn dở, từ đó họ không khó chịu trong chuyện ăn uống. Còn nhiều người chỉ cần nêm nếm không tới là họ khó chịu, hơi tanh chút ăn cũng khó chịu, hơi nguội cũng khó chịu, hơi nồng hơi đắng hơi cay hơi ngọt hơi chua cũng khó chịu. Còn có người thì không sao, nó không ngon thì thôi. Cho nên 2 cái này là 1 cặp, người thích tùm lum thì bất mãn tùm lum, người càng nhiều dục thì càng nhiều sân; ham thích - bất mãn là 1 cặp.

Cho nên, trong thiền chỉ, khi mình đắc đến tứ thiền thì mình không còn tầm-tứ-hỉ-lạc; mà lạc là vui cũng hết, khi mình đắc tứ thiền cái vui mình không còn, thì cái khổ cũng không còn nữa, nó đặc biệt như vậy. Người đắc tứ thiền tâm họ dửng dưng lắm nên họ chỉ còn xả thôi. Họ không còn lạc nữa, mà lạc với khổ là 1 cặp, dục với sân là 1 cặp, nên tu đến thiền chỉ tứ thiền thì nó không còn khổ không còn lạc. Còn tu thiền quán mà đắc nhị quả, tức là Tư đà hàm thì giảm nhẹ dục ái và sân, không có diệt hẳn nhưng chỉ giảm nhẹ, tiếng Pali gọi là olarika kamaragabyapada -giảm nhẹ dục ái và sân loại thô thiển.

Thô thiển là sao? Dục ái và sân ở phàm phu hay thánh sơ quả, còn có biểu hiện, thí dụ như mình không thích thì.. Chẳng hạn như Ngài Anan thì ngài khóc, nghe Đức Phật sắp tịch rồi, ngài Anan ngài khóc, nhưng vị thánh sơ quả nhiều lắm chỉ cau mày thôi, hoặc thoáng nét buồn thôi chứ không có biểu lộ nhiều như sơ quả. Nhưng sơ quả cũng là vi tế so với phàm phu, khóc nhẹ, chảy nước mắt, đỏ mắt

vậy thôi, còn phàm phu mình lăn bò ra đó rồi kêu trời trách đất, vị sơ quả không như vậy nhưng cũng còn chảy nước mắt. Còn vị tư đà hàm chỉ thoáng cau mày, thoáng buồn vậy thôi. Nhưng vị thánh nhị quả giảm nhẹ 1 cặp phiền não, giảm nhẹ dục ái và sân, giảm rất nhiều ham thích trong 5 trần, cho nên không còn bất mãn nhiều trong tam trần. Lên tới tam quả thì dứt hẳn cặp đó luôn, nghĩa là dứt hẳn dục ái và sân, cho nên không còn cơ hội quay lại cõi dục sau khi mệnh chung. Muốn quay lại cõi dục, các vị phải còn một chút dục ái, còn thích trong 5 trần mới quay lại được. Còn vị A na hàm dầu chưa từng tu thiền chỉ, nhưng khi đã chứng A na hàm rồi, do không còn dục ái và sân nên tâm các vị (tui nhắc lại chưa chứng thiền lần nào) tương đương sơ thiền, tối thiểu sanh về cõi thấp nhất là sơ thiền chứ không quay lui cõi dục. Vì sao? Do không còn dục ái và sân, nên khi vị này chết tự động thành tựu sơ thiền.

Nếu nói theo A tì đàm, họ đắc tứ thiền thì sanh về cõi Quảng Quả, đắc ngũ thiền thì sanh về 5 cõi Tịnh Cư. Nếu đức tin (tín-tấn-niệm-định-tuệ) nhiều hơn 5 quyền khác thì sanh về Vô phiền; tấn nhiều hơn tin thì sanh về Vô Nhiệt; còn niệm nhiều thì Thiện Hiện; định nhiều thì Thiện Kiến; tuệ nhiều thì sanh thẳng về cõi Sắc Cứu Cánh. Có vị cả 5 quyền đều yếu thì tự nhiên tín quyền sẽ là mạnh nhất trong đó. Chính vì lẽ đó, ví dụ vị A na hàm cái gì cũng yếu mà đắc A na hàm rồi thì tự động sanh vào cõi Vô phiền. Tui đang giảng về 5 triền cái là đang nhấn mạnh cái cặp: khổ - lạc là 1 cặp. Còn cảm giác hỉ lạc thì tự động còn khổ ưu. Hỉ lạc - khổ ưu là 2 cặp, tham dục và sân hận là 1 cặp. Người không có hỉ lạc tự nhiên khổ ưu biến mất, người không tham dục thì sân hận biến mất, phải hiểu sân hận nghĩa rộng. Sân hận mà mình không học đạo thì tưởng sân hận là giận hờn căm ghét nhưng không phải, sân hận đây nghĩa rộng lắm, mình khởi lên ý mình kẹo, không muốn cho ra, tâm bỏn xẻn đó cũng là sân, mình tiếc nuối hối hận chuyện cũ cũng là sân. Sân, tật hay là đố kị, ở đây tâm ghen ghét bủn xỉn là sân, tiếc nuối, hối tiếc là sân. Bốn cái, sân tật lận hối đều là sân. Chữ sân ở đây nghĩa nó rộng vậy đó. Sẵn sáng nay tui nói vụ phiền não.

Chú ý: PHIỀN NÃO CỦA SƠ QUẢ. Hồi đó đến giờ, người học A tỳ đàm thường bị dính vô con số, hễ sơ đạo thì diệt trừ thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ. Xưa giờ thường mình học 3 cái này. Nhưng đó là nói theo Tạng kinh, chứ nói theo A tỳ đàm thì giới cấm thủ không có chi pháp, vì giới cấm thủ không có chi pháp, vì giới cấm thủ chính là tà kiến. 10:04

[15/10/2021 - 03:27 - 77july2015]

Sáng nay mình học qua Pháp quán niệm xứ. Trước hết là học về quán chiếu 5 triền cái.

Đề mục: NĂM TRIỀN CÁI

Năm triền cái là gì? Đó là 5 cái phiền não ngăn che, che khuất, ngăn chặn thiền chỉ và thiền quán. Năm triền cái đó gồm tham dục, thích thú trong tham dục, thích sắc-thinh-khí-vị-xúc. Sân triền cái là sự bất mãn trong 5 dục, tui nhớ đã nói rất nhiều lần, người thích càng nhiều thì càng nhiều bất mãn, thích càng ít càng ít bất mãn. Thí dụ người ta có nặng chuyện ăn mặc thì người ta có nhiều sự bất mãn trong chuyện ăn mặc, có thích thú trong chuyện ăn mặc thì mới có bất mãn trong chuyện ăn mặc. Đại khái, nhà cửa, xe cộ, ngoại giao, bạn bè,... Càng có nhiều cái để mình bận tâm thì càng có nhiều cái để mình bất mãn. Có nhiều người họ dễ ăn là vì đối với họ không nặng nề chuyện khẩu dục, họ không nặng vấn đề ăn ngon ăn dở, từ đó họ không khó chịu trong chuyện ăn uống. Còn nhiều

người chỉ cần nêm nếm không tới là họ khó chịu, hơi tanh chút ăn cũng khó chịu, hơi nguội cũng khó chịu, hơi nồng hơi đắng hơi cay hơi ngọt hơi chua cũng khó chịu. Còn có người thì không sao, nó không ngon thì thôi. Cho nên 2 cái này là 1 cặp, người thích tùm lum thì bất mãn tùm lum, người càng nhiều dục thì càng nhiều sân; ham thích - bất mãn là 1 cặp.

Cho nên, trong thiền chỉ, khi mình đắc đến tứ thiền thì mình không còn tầm-tứ-hỉ-lạc; mà lạc là vui cũng hết, khi mình đắc tứ thiền cái vui mình không còn, thì cái khổ cũng không còn nữa, nó đặc biệt như vậy. Người đắc tứ thiền tâm họ dửng dưng lắm nên họ chỉ còn xả thôi. Họ không còn lạc nữa, mà lạc với khổ là 1 cặp, dục với sân là 1 cặp, nên tu đến thiền chỉ tứ thiền thì nó không còn khổ không còn lạc. Còn tu thiền quán mà đắc nhị quả, tức là Tư đà hàm thì giảm nhẹ dục ái và sân, không có diệt hẳn nhưng chỉ giảm nhẹ, tiếng Pali gọi là olarika kamaragabyapada -giảm nhẹ dục ái và sân loại thô thiển.

Thô thiển là sao? Dục ái và sân ở phàm phu hay thánh sơ quả, còn có biểu hiện, thí dụ như mình không thích thì.. Chẳng hạn như Ngài Anan thì ngài khóc, nghe Đức Phật sắp tịch rồi, ngài Anan ngài khóc, nhưng vị thánh sơ quả nhiều lắm chỉ cau mày thôi, hoặc thoáng nét buồn thôi chứ không có biểu lộ nhiều như sơ quả. Nhưng sơ quả cũng là vi tế so với phàm phu, khóc nhẹ, chảy nước mắt, đỏ mắt vậy thôi, còn phàm phu mình lăn bò ra đó rồi kêu trời trách đất, vị sơ quả không như vậy nhưng cũng còn chảy nước mắt. Còn vị tư đà hàm chỉ thoáng cau mày, thoáng buồn vậy thôi. Nhưng vị thánh nhị quả giảm nhẹ 1 cặp phiền não, giảm nhẹ dục ái và sân, giảm rất nhiều ham thích trong 5 trần, cho nên không còn bất mãn nhiều trong tam trần. Lên tới tam quả thì dứt hẳn cặp đó luôn, nghĩa là dứt hẳn dục ái và sân, cho nên không còn cơ hội quay lại cõi dục sau khi mệnh chung. Muốn quay lại cõi dục, các vị phải còn một chút dục ái, còn thích trong 5 trần mới quay lại được. Còn vị A na hàm dầu chưa từng tu thiền chỉ, nhưng khi đã chứng A na hàm rồi, do không còn dục ái và sân nên tâm các vị (tui nhắc lại chưa chứng thiền lần nào) tương đương sơ thiền, tối thiểu sanh về cõi thấp nhất là sơ thiền chứ không quay lui cõi dục. Vì sao? Do không còn dục ái và sân, nên khi vị này chết tự động thành tựu sơ thiền.

Nếu nói theo A tì đàm, họ đắc tứ thiền thì sanh về cõi Quảng Quả, đắc ngũ thiền thì sanh về 5 cõi Tịnh Cư. Nếu đức tin (tín-tấn-niệm-định-tuệ) nhiều hơn 5 quyền khác thì sanh về Vô phiền; tấn nhiều hơn tin thì sanh về Vô Nhiệt; còn niệm nhiều thì Thiện Hiện; định nhiều thì Thiện Kiến; tuệ nhiều thì sanh thẳng về cõi Sắc Cứu Cánh. Có vị cả 5 quyền đều yếu thì tự nhiên tín quyền sẽ là mạnh nhất trong đó. Chính vì lẽ đó, ví dụ vị A na hàm cái gì cũng yếu mà đắc A na hàm rồi thì tự động sanh vào cõi Vô phiền. Tui đang giảng về 5 triền cái là đang nhấn mạnh cái cặp: khổ - lạc là 1 cặp. Còn cảm giác hỉ lạc thì tự động còn khổ ưu. Hỉ lạc - khổ ưu là 2 cặp, tham dục và sân hận là 1 cặp. Người không có hỉ lạc tự nhiên khổ ưu biến mất, người không tham dục thì sân hận biến mất, phải hiểu sân hận nghĩa rộng. Sân hận mà mình không học đạo thì tưởng sân hận là giận hờn căm ghét nhưng không phải, sân hận đây nghĩa rộng lắm, mình khởi lên ý mình kẹo, không muốn cho ra, tâm bỏn xẻn đó cũng là sân, mình tiếc nuối hối hận chuyện cũ cũng là sân. Sân, tật hay là đố kị, ở đây tâm ghen ghét bủn xỉn là sân, tiếc nuối, hối tiếc là sân. Bốn cái, sân tật lận hối đều là sân. Chữ sân ở đây nghĩa nó rộng vậy đó. Sẵn sáng nay tui nói vụ phiền não.

Chú ý: PHIỀN NÃO CỦA SƠ QUẢ. Hồi đó đến giờ, người học A tỳ đàm thường bị dính vô con số, hễ sơ đạo thì diệt trừ thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ. Xưa giờ

thường mình học 3 cái này. Nhưng đó là nói theo Tạng kinh, chứ nói theo A tỳ đàm thì giới cấm thủ không có chi pháp, vì giới cấm thủ không có chi pháp, vì giới cấm thủ chính là tà kiến. 10:04

[18/10/2021 - 03:56 - 77july2015]

10:04 Do không hiểu Tứ Đế là gì, không hiểu Đạo đế là gì nên mới có giới cấm thủ. Giới cấm thủ là gì? Khi mà tui hiểu rằng mọi hiện hữu là khổ, cho nên đam mê nào của tôi trong đời này cũng chỉ là đam mê trong khổ, mọi hiện hữu này là khổ đế vì chúng nằm trong ba khổ: khổ khổ, hoại khổ và hạnh khổ. Như vậy, tất cả những đam mê của tui đều là đam mê trong ba khổ thì niềm đam mê trong 3 khổ đó được gọi là tập đế. Bây giờ tui muốn hết khổ thì tui phải chấm dứt niềm đam mê trong khổ đế. Sự vắng mặt của tập đế đó chính là diệt đế, con đường dẫn đến sự vắng mắt đó chính là đạo đế. Khi mà tui hiểu như vậy thì tui chỉ có 1 cách hành trì thôi, đó là tui tu tập theo Bát chánh đạo, bởi vì chỉ có Bát chánh đạo mới dẫn đến sự nhàm chán trong khổ đế. Chỉ có tu trúng Bát chánh đạo, tu đúng Tam học, tu đúng 37 phẩm trợ đạo, 37 pháp bồ đề thì mới dẫn đến sự nhàm chán khổ đế một cách toàn diện, dứt khoát. Còn không tu rốt ráo Bát chánh đạo, không tu rốt ráo tam học thì chúng ta không thể nào nhàm chán triệt để đối với khổ đế. Tui có thể chứng minh, đó là một người đam mê trong dục, dầu họ hiểu đạo, họ biết sanh già đau chết, sa đọa trầm luân, nhưng hễ còn thích trong 5 dục thì họ còn quẩn quanh trong 5 dục. Còn người đắc thiền, đắc phi tưởng phi phi tưởng mà họ không thấy được 4 Đế thì họ còn thích nó, nên hễ còn thích trong thiền thì vẫn còn quẩn quanh cõi phạm thiên. Chẳng hạn, trong kinh mình kể chuyện 3 vị đạo sĩ hàng đầu trong cuộc đời đức Phật, đạo sĩ A tư đà đã đắc đến phi tưởng phi phi tưởng, cũng biết là ổng sanh về cõi Vô sắc thì sẽ không có cơ hội gặp Phật nghe pháp, nhưng ổng không thể lìa bỏ niềm đam mê trong đó. 12:48

[20/10/2021 - 03:21 - 77july2015]

12:49 Sau khi coi tướng Thái tử Tất đạt xong là 7 ngày sau về, ổng chết, là sanh về cõi phi tưởng phi phi tưởng, tới 84 ngàn đại kiếp nữa ổng mới sanh trở xuống. Theo bộ Tỳ bà sa, không biết họ dựa vào đâu nhưng mình cũng nên ghi nhận, ông Tư đà này sau khi ổng sống 84 ngàn đại kiếp rồi đó, trên cõi Vô sắc rồi - cõi Vô sắc cao nhất, ổng sanh xuống 1 cõi lành, lúc nào cũng vậy. Từ phạm thiên xuống, cái này không phải đọa nha, mà phải đi qua 1 kiếp độn, từ kiếp độn đó trở đi, kiếp độn dục giới, họ sanh làm 1 vị trời ở cõi dục thiên, hoặc làm nhân loại 1 kiếp độn. Sau kiếp độn đó là mức định, ông A tư đà sau 84 ngàn đại kiếp trên cõi phi tưởng phi phi tưởng đó, ổng xong ổng qua 1 kiếp độn, trong đó không nói rõ là trời hay là người, nhưng sau kiếp độn đó thì do nghiệp cũ, ổng phải sanh làm con chồn. Các vị nghe nản không? - nản chứ. Tức là làm đạo sĩ, đắc thiền, lên cõi cao nhất trong tam giới, phi tưởng phi phi tưởng, sau đó qua 1 kiếp độn rồi sanh ra làm chồn, hết kiếp chồn mới bắt đầu gặp thiện hữu minh sư, gặp thầy tốt, bạn tốt, tu tập và đắc thiền trở lại. Nhưng đó là chuyện của sau này, nhưng mà khả năng sa đọa rất là lớn.

Cho nên mọi người mà không hiểu 4 đế thì làm gì làm họ cũng còn chút gì đó họ đam mê trong khổ đế. Mà hễ còn đam mê trong khổ đế có nghĩa là còn tập đế, nghĩa là còn tạo ra khổ đế. Nhớ cái chỗ này.

Giới cấm thủ là sao? Do anh không hiểu rằng, muốn hết khổ triệt để thì anh phải hết đam mê trong khổ đế. Thay vì muốn hết khổ, anh phải tu Bát chánh đạo thì

anh lại chọn 2 cách, 1 là tu thiền định nhưng không rốt ráo, cũng có niệm nhưng không rốt ráo, cho nên

khi mà niệm và định không rốt ráo cho nên nó đi theo 1 lí tưởng không chính xác, ví dụ như, tu thiền để mong sanh về cõi này cõi kia, tu thiền mong để có thần thông, tu thiền để mong có cảm giác an lạc hiện tại, chứ không nghĩ đến chuyện chứng thánh trí. Tất cả những kiểu tu học nào, tất cả đường lối tu hành nào không hướng đến Niết Bàn và không theo đúng đạo đế đều là giới cấm thủ. Tất cả những đường lối không hướng đến diệt đế và không đúng đạo đế đều là giới cấm thủ, mà Tu đà hoàn đã hiểu 4 đế là gì nên họ phải lìa giới cấm thủ. Mà giới cấm thủ đây là 1 hình thức biểu lộ của tà kiến chứ không phải phiền não nhưng vì bên Tạng kinh kể nó như 1 loại phiền não, chứ thật ra phiền não Tu đà hoàn có nhiều cách kể. Một, là đấng Tu đà hoàn trừ được thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ. Hai, Tu đà hoàn chỉ diệt 2 phiền não thôi, đó là thân kiến, hoài nghi là đủ rồi. Ba, Tu đà hoàn diệt hẳn 5 phiền não, Tu đà hoàn có nghĩa Sơ quả, 5 phiền não là thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, bủn xỉn và đố kị.

Mọi người có thấy lạ không, tại sao bữa nay tui nổi hứng tui không kêu bỏn xẻn mà tui kêu bủn xỉn. Bởi vì bỏn xẻn là tiếng Việt xưa, có rất nhiều người Việt hôm nay nghe chữ bỏn xẻn họ thấy ngờ ngợ. Bỏn xẻn nghe khó hiểu hơn bủn xỉn, ngoài đời nói bủn xỉn thì người ta biết. Dễ duôi là tiếng Việt xưa, cho nên những người sơ cơ mới vào đạo, họ nghe từ dễ duôi cứ nhíu mày, nhưng mà tui nói chữ dễ ngươi họ hiểu liền. Sẵn tui nói luôn, biết nó lạc đề mà biết đâu cũng giúp được bà con. Tiếng Việt có chữ đãi bôi, mà tiếng Việt Nam kêu là bãi buôi. Tiếng Việt Nam bây giờ có từ thảo mai. Bủn xỉn ~ bỏn xẻn, dễ ngươi ~ dễ duôi, đãi bôi ~ bãi buôi, nghĩa là nói cho người ta vui, nói cho có. Giống như mình với vừa ngồi xuống, người ta để chén cháo trước mặt, - thơm quá, chị thiệt khéo tay... (mà chưa biết nó mặn ngọt ra sao) mà cứ theo đó bãi buôi, tức là nói cho nó đẹp vậy đó, mà từ bãi buôi này nó từ chữ đãi bôi, nói cho trót lưỡi đầu môi, em đẹp quá, nhưng mà mắt nó con đậu con bay mình vẫn khen nó đẹp, trường hợp đó gọi là đãi bôi. Nhưng bây giờ, tiếng Việt trong nước lại học thêm từ mới Trung Quốc đó là thảo mai. Thảo mai là vậy đó, nói cho nó đẹp. Nó hát dở ẹt mà cũng khen giọng em là thiên phú, em mà không làm ca sĩ thì em đi hát đám ma là tuyệt vời, thì cái đó gọi là thảo mai.

20:30

[21/10/2021 - 06:27 - 77july2015]

20:30 Tui quay trở lại 5 triền, nghĩa là khổ lạc là 1 cặp đối xứng khổ ưu, ở đâu có khổ ưu thì ở đó có hỉ lạc. Khổ ưu tức là sự khó chịu của thân tâm, còn hỉ lạc là sự dễ chịu của thân tâm. Ở đâu có khổ lạc thì sớm muộn gì cũng có khổ ưu, mà ở đâu có khổ ưu thì lòng vòng trong đó cũng có hỉ lạc. Tham dục ở đâu thì sân hận nằm gần gần ở đó, hễ thấy sân hận ở đâu là biết tham dục lòng vòng ở đó. Nên 5 triền, triền đầu tiên là tham dục là sự thích thú trong 5 dục, trong 5 trần, còn sân là sự bất mãn trong 5 trần. Bất mãn ở đây có 4 cách: sân, tật, lận, hối, đều được gọi là sân.

Tiếp theo là hôn thụy, nghĩa là hôn trầm và thụy miên, tức là trạng thái làm biếng hay là buồn ngủ hay là dã dượi. Dã dượi, buồn ngủ, lười biếng gọi chung là hôn thụy. Đây cũng là 1 thứ phiền não ngăn trở tâm trí của mình. Anh hôn thụy này độc tới mức mà chỉ có A la hán mới hết. Tâm lười biếng, buồn ngủ, cứ gật gù

rồi ngáp lên ngáp xuống giống lên đồng, như cô cậu dựa vậy đó, tưởng dễ, thực ra ông đó độc lắm, phải lên tứ quả mới hết, ông hôn thụy.

Trạo hối là sao? Là một chữ phiền não được nói theo tạng kinh, kết hợp 2 phiền não, hối tiếc và phóng dật, tiếng pali là uddhaccakukkucca. Phóng dật nghĩa là lăn xăn, không tập trung, hối ở đây nghĩa là lòng áy náy, ray rứt bởi 1 trong 2 điều done và undone. Tại sao mình đã làm chuyện đó, tại sao mình lại nói câu đó, tại sao mình có suy nghĩ đó? Tại sao mình không chịu làm chuyện đó, tại sao lúc đó câu như vậy mình không chịu nói? Tiếc chi 1 đêm rồi mai xa ngàn trùng, một lời chẳng đáng chi mà mình cũng không nói, mai này mình nghĩ lại mình tiếc. Hối ở đây là tiếc nuối 2 điều: 1 là tại sao mình không chịu làm chuyện đó, tại sao không chịu nói, không từng nghĩ tới; hoặc là hối tiếc tại sao mình đã nghĩ như vậy, đã nói như vậy, tại sao đã làm như vậy? Đó là cách nói phiền não theo tạng kinh.

23:46 Hoài nghi có 3 nghĩa: 1 là hoài nghi chuyện thông thường, như đứng trước ngã ba đường, đứng trước 1 lựa chọn phức tạp, gọi là hoài nghi. Ví dụ, nhìn 3 cái này không biết cái nào đúng, ví dụ nhìn 4 cọng dây điện mà nhìn không biết nên cắt cọng dây nào. Đó cũng là hoài nghi nhưng hoài nghi đó không phải phiền não. Mỗi lần đứng trước ngã ba đường mà mình không biết quẹo phải, quẹo trái, mà quẹo trật một cái là ngàn trùng biển xứ luôn. Nhưng hoài nghi đó không phải là phiền não, đó là hoài nghi thông thường, đứng trước 1 lựa chọn phức tạp.

Hoài nghi 2 là hoang mang, nghi hoặc về các vấn đề giáo lí quan trọng có ảnh hưởng đến vấn đề tri kiến và hành trì. Ví dụ, thắc mắc pháp môn Tứ niệm xứ này, gì đâu mà đi biết đi, ngồi biết ngồi có gì đâu mà đắc thánh được hả ta, có gì đâu mà đơn giản vậy, tu gì đơn giản vậy ta. Tự nhiên đi cầu biết đi cầu, đánh răng biết đánh răng, chỉ vậy là đắc, nghe sao nó không linh, không có gì thiêng liêng hết, mình cứ thắc mắc vậy. Trong kinh nói vậy nhưng mà không biết vô ngã là sao, có nhiều người họ ngộ lắm, nếu vô ngã không có ai vậy ai là người tạo thiện nghiệp, nghiệp ác? Kiểu thắc mắc đó, nghi ngờ đó gọi là hoài nghi có ảnh hưởng đến tri kiến và hành trì. Kiểu hoài nghi này là phiền não nguy hiểm, mà sơ quả phải đoạn trừ.

Hoài nghi 3 là sao ta? Hoài nghi thầy bạn và pháp môn hay đường lối hành trì. Thí dụ các vị không có thắc mắc kiểu 2, kiểu nguy hiểm ấy, hoặc là thắc mắc vấn đề nghiệp báo, tam học, tam bảo, luân hồi nhưng mà quý vị hoài nghi về đường lối trước mắt. Bây giờ qua Miến Điện, bên dòng Mahasi thì dạy phồng xẹp, qua dòng Pa Auk thì họ bảo mình tu thiền chỉ trước. Mà tui báo trước trong room, mai mốt khi tui in quyển Tuệ quán, các vị cũng sẽ đọc thêm.. Khi về Miến Điện, các vị tham dự khóa thiền thì dễ bị sốc lắm, bên dòng Pa Auk nói về 4 tầng thiền giống như ăn kẹo vậy đó, nghe ham lắm. Bên thiền Pa Auk, mình đọc hay mình nghe họ đắc 4 thiền dễ ẹt à, làm mình thấy hoang mang. Lát sau qua thiền viện truyền thống Mahasi thì mình thấy họ coi nặng việc phồng xẹp, họ coi nặng đến mức gần như lí thuyết căn bản Mahasi lại không đá động gì, gần như không đá động gì đến Tứ niệm xứ hết, tức là sách của họ thì có nhưng lí thuyết của họ gần như không màng, mà họ chỉ coi nặng cái bụng lên xuống lên xuống, rising falling rising falling cứ như vậy, làm mình cũng hoang mang. Rồi mình qua trung tâm Shwe Oo min, trung tâm U Pandita mình còn mệt mỏi nữa. Mỗi dòng nó cho mình cái kì kì, mỗi cái thắc mắc, nghi hoặc trong đường lối hành trì trước mắt thôi đó là kiểu hoài nghi thứ 3.

Kiểu thứ nhất là kiểu hoài nghi an toàn, kiểu thứ hai là kiểu hoài nghi nguy hiểm, kiểu thứ ba là 50 50, tức là nó không phải phiền não nhưng mà cũng không phải là thứ như mộng, bởi vì nó ảnh hưởng đến hành trì của mình, còn cái thứ 2 là hoài nghi ảnh hưởng tri kiến. 5 cái này, bị dính vô cái này, khi mình tu thiền chỉ, thiền quán mà mình cứ hoang mang, nghi hoặc, không có dứt khoát được. Thầy A nói khác mà ông thầy B nói khác, cái này không phải thứ hoài nghi liên hệ phiền não nhưng thực ra nó cũng nguy hiểm hơn là loại 1. Loại 1 thì không có gì hết, mình đứng trước ngã ba đường, hoặc giống như đứng trước 1 đống đồ đạc mình không biết phải lựa cái nào.

29:30 CÁCH THỨC ĐỐI PHÓ 5 TRIỀN

Mình đã từng học là tâm bị triền cái thì nó giống cái gì, còn nhớ không ta, xem sách A tỳ đàm bìa xanh, trong đó không nhắc đến 5 cách đối phó, trong đó chỉ có giải thích: tâm bị 5 triền thì giống 5 ví dụ gì? Người bị 5 triền thì giống 5 ví dụ gì? Cảm giác các tầng thiền chứng thì cho mình hình ảnh tương đương giống 5 ví dụ gì? Nhưng cách đối phó 5 triền thì không có.

Bây giờ ghi. 1- Người bị tham dục chi phối giống như kẻ mắc nợ trong tâm trạng đền bù 2- Người nhiều sân tâm thì sống bất mãn với mọi thứ như bệnh nhân bị mất khẩu vị. 3- Người bị hôn thụy chi phối thì luôn giống một tù nhân luôn bị nhốt trong ngục tối hầm sâu. 4- Người bị ám ảnh chi phối thì giống một nô lệ luôn bị lệ thuộc vào người chủ. 5- Người sống trong hoài nghi (với Tam Bảo, pháp môn tu hành) thì giống một kẻ lạc vào sa mạc.

31:19 Cách đối phó diệt triền cái có 2 là: bất mỹ tướng (asubhanimitta) và sự khéo tác ý (yonisomanasikara). Bất mỹ tướng, trong chữ asubha này 99% kinh sách nam tông Việt Nam đều dịch là bất tịnh hết; chỉ có 1 mình chúng tôi dịch là bất mỹ, vì chúng tôi có căn cứ trong chú giải nói rõ ràng, còn mình dịch bất tịnh là dịch theo Tàu. Người Việt Nam mình ngóc đầu không lên là vì Tàu nó đè mình từ trong lịch sử bao nhiêu năm, nó đè đủ chuyện tới lúc mình đi theo Phật giáo là nó lấy Bắc tông nện lên cổ mình là le lưỡi, tới lúc mình đi theo Nam tông rồi là tiếp tục bị Tàu nó đè tiếp. Chữ asubha này có 2 nghĩa, 1 là sạch và đẹp, trong trường hợp vô thường, khổ, vô ngã - anicca, dukkha, anatta và asubha không có nghĩa là bất tịnh, mà nghĩa là bất mỹ. Cái nghĩa đẹp nó rộng hơn là nghĩa sạch. Thức ăn ngon vẫn xài chữ subha được, âm thanh nghe hay vẫn xài chữ subha được. Như vậy, chữ subha ở đây mình nên hiểu nghĩa nó là đẹp chứ không phải là sạch. Ở đây trong Hán văn họ thường lấy nghĩa sạch, nên asubha là không sạch hay bất tịnh, lẽ ra trong trường hợp này asubha phải hiểu là không đẹp, như vậy subha ở chỗ này cũng có nghĩa là đẹp, nên asubha nghĩa là không đẹp.

Có 2 điều kiện để đối phó dục triền cái. 1 là phải có cảnh không đẹp và 2 là tâm khéo tác ý. Cảnh không đẹp ở đây là khía cạnh, trường hợp không hay của 5 dục. Hành giả khéo tác ý thấy rằng, đẹp gì thì đẹp nhưng bên trong cái đẹp đó là giả; đẹp gì thì đẹp nhưng sớm muộn gì cái này cũng vô thường. Hành giả thấy thức ăn ngon lành từ mắt mình đây chỉ cần bảo quản trong điều kiện nhiệt độ không thích hợp thì trong vòng 6 tiếng, 12 tiếng, 24 tiếng nó sẽ bị sình, bị thiêu, bị hư, sẽ có mùi vị không chấp nhận được. Hành giả thấy rằng thức ăn này ngon lành, thơm đẹp vậy đó nhưng chỉ cần nó chạm vô miệng mình thì bản thân mình còn gớm nói chi là người khác. Hành giả thấy rằng y phục, những thứ mình dùng bình thường như là bàn chải, hồi nãy chưa dùng thì mình thấy cái bàn chải đó nó tốt,

mình muốn, nhưng chỉ cần ai dùng nó để đánh răng rồi, họ rửa sạch cách mấy để đó là...

Nói tới đây tui mới nhớ một chuyện, ngày xửa ngày xưa cách đây nhiều năm lắm, tui mong người đó đừng có nghe cái này. Cách đây 20 năm, tui có qua đêm ở nhà 1 phật tử, tui đi mà quên mang bàn chải theo. Sáng khoảng 4 5 giờ tui dậy đi xuống nhà tắm thì chực nhớ lại cái bàn chải thì tui lên cái dèm đó tui lục; tui lục thì biết là không có đem theo nên tui súc miệng bằng tay thôi. Trong nhà có 1 chị rất đẹp, rất dễ thương, friendly. Chỉ đứng đó súc miệng trước, chỉ thấy tui đi xa mà súc miệng bằng tay, chỉ súc miệng thiệt là nhanh xong đưa tui cái bàn chải nói - Sư lấy của con sư dùng. Phải nhận người đẹp thì dễ nhìn hơn là người không đẹp nhưng làm gì thì làm nhưng mà tui cầm bàn chải mà tui khó xử ghê lắm, vì tui chưa từng dùng bàn chải chung với ai hết. Lúc đó tui mới thấm 1 chuyện, lúc đó tui cũng lớn, lúc đó tui cũng 20 rồi, thì mới thấm được 1 chuyện, thì ra mình nói thương người này người kia nhưng chính cái mình gớm cũng là cái rào cản trong cảm giác. Lúc đó tui mới thấm thía thì ra đề mục định nó hay như vậy đó. Mọi khi, mình nhìn cô này với bao nhiêu cái mỹ cảm, bao nhiêu cái hảo cảm nhưng tới khi cổ đề nghị - Sư lấy cái bàn chải này sư dùng nè. Lúc đó tự nhiên tui khựng liền, cho nên tui kể cho các vị nghe câu chuyện đó không phải ruồi bu, không phải tào lao nhưng mà tui cho là rất có ý nghĩa, rất giá trị và rất cần thiết.37:15

[21/10/2021 - 08:50 - 77july2015]

37:16 Có nghĩa là chỉ có 1 cái gớm thôi là cái gì cũng sụp hết trơn, cho nên muốn chấm dứt cái dục triền, chuyện đầu tiên là mình phải tác ý; chú ý đến khía cạnh bất toàn, bất mỹ của cảnh trần làm cho mình giảm nhẹ hoặc dứt hẳn, dù tạm thời nhưng trước mắt nó cũng dứt cái tham dục. Muốn chấm dứt tham dục thì nó có 2: một là bất mỹ tướng, khía cạnh không đẹp của cảnh, 2 là sự khéo tác ý. Đó là cách 1.

Cách đối phó dục triền cái còn được kể có 6. Một là nắm kĩ các khía cạnh bất mỹ của cảnh trần. Hai là thường xuyên quán niệm đề mục bất mỹ. Số 1 asubhanamittassa uggaho, số 2 là asubhabhavananuyogo.

Ba là thường xuyên thu thúc 6 căn.

Bốn là ăn uống chừng mực, tiết độ, ăn do cần chứ không phải do thích. Lúc đó cơ thể mình đang nóng thì ăn uống cái gì đó vô cho nó mát. Mình đang đói, trong điều kiện trước mắt, mình ăn cái gì cho nó no, biết cái đó độc cho cơ thể thì mình không ăn. Có nhiều người hiểu lầm, mình tu hành rồi sống cho đơn giản nên tui không để ý, chuyện đó là bậy.

Các bậc thánh người ta cũng không ăn thức ăn độc hại cơ thể, chỉ trừ những trường hợp rất là đặc biệt. Một họ biết năng lực thiền định của họ đủ để đối phó với những thức ăn này. Hai họ phải ăn những thức ăn này để thí chủ họ được hoan hỷ và nhờ vậy họ được vô lượng phước báu. Trong trường hợp đó, những vị thánh mới chấp nhận cái gì cũng ăn, chứ thông thường không vì trường hợp đặc biệt, các vị thánh rất cẩn thận, họ chỉ ăn những khi họ thấy cần chứ không phải ăn khi họ thấy thích. Phàm phu mình, lâu lâu thích chè trôi nước, chè đậu xanh, ăn xôi bắp, kho cái này, nướng cái kia do mình thích, còn bậc thánh chỉ ăn vì cần ăn để no bụng mà sống thôi. Cái đó gọi là mattannuta.

Số 5 kalyanamittata là thân cận minh sư thiện hữu, minh sư là ông thầy giỏi, minh là sáng, là giỏi, thầy biết nhiều, thiện hữu là bạn lành.

Số 6 sappayakatha chỉ trò chuyện đề tài nào hỗ trợ cho họ, cho đề mục đang tu tập, ở đây là sự lìa bỏ dục triền. Nghĩa là mình chỉ trò chuyện đề tài nào giúp mình dìa bỏ dục triền. Nếu mình không thích nói thì thôi, chứ còn thích nói thì chuyện nào như là vừa rồi tui đi Bankok có vô bệnh viện Hoàng gia có chỗ trưng bày mấy cái xác, hoặc là mình nói về sự bất tịnh của cơ thể, chứ đừng bàn với nhau về vòng 1 2 3 rồi mấy cuộc thi hoa hậu, áo dài, áo tắm... Số 6 là chỉ trò chuyện đề tài nào bổ trợ cho chuyện tu tập, ở đây là đề tài nào hỗ trợ lìa bỏ dục triền thôi.

Số 1 asubhanamittassa uggaho, số 2 là asubhabhavananuyogo, số 3 indriyesu guttadvarata, số 4 bhojane mattannuta, số 5 kalyanamittata, số 6 sappayakatha.

47:27 SÁU CÁCH ĐỐI PHÓ SÂN TRIỀN CÁI.

Dục triền cái là sự đam mê trong các trần. Sân triền cái là sự bất mãn trong các trần, bất mãn gồm có: sân, tật, lận, hối.

Một là (tiếng pali) nghĩa là nắm kĩ nhưng chi tiết, khía cạnh mà nó hỗ trợ cho từ tâm. Hành giả biết suy tư về những điều làm mình khởi lên từ tâm với người khác. Ví dụ mình quán tưởng ai cũng từng là cha mẹ, anh em quyến thuộc, vợ chồng nhiều đời của mình. Hành giả nghĩ thêm, ai cũng từng có những kiếp xông pha chiến trường, sa mạc, đại dương, núi cao, rừng thẳm, chỗ nguy hiểm để kiếm tiền và kiếm gạo về nuôi mình. Ai trong tầm nhìn của mình, mình nhìn con ruồi con muỗi hoặc nhìn ông tư bà tám mà mình thấy ghét nhứt là ít nhiều trong quá khứ đã rất nhiều lần họ làm mẹ, làm cha, làm chồng, làm vợ mình, hi sinh cho mình nhưng do nhiều đời nhiều kiếp xa nhau nhưng rồi không còn cảm giác, trí nhớ cũ, không còn thương nhau nữa, giờ gặp nhau nó sốc nó chỏi, nhìn nhau thấy ghét, nhưng ai cũng từng vì mình mà họ bán mạng hết trơn đó. Cho nên, điều thứ nhất (tiếng pali) nghĩa là nắm kĩ, xét kĩ những chi tiết, khía cạnh có thể hỗ trợ từ tâm của mình. 50:07

[02/11/2021 - 03:55 - 77july2015]

50:05 cái thứ hai là (metta bhavana...), nghĩa là thường xuyên an trú từ tâm. Là sao? Nhiều người học không kĩ lí thuyết nên họ rất mơ hồ trong chuyện tu đề mục từ tâm nói riêng và phạm trú nói chung. Tâm mình như con khỉ vậy đó, nó lăng xăng làm sao mình có thể tập trung trong đề mục tâm từ được?

Trong kinh có giải thích cho mình nghe rất rõ. Trước hết hành giả chú ý đến các đối tượng, đó là tất cả người nam, tất cả người nữ, tất cả phi nhân, thánh nhân, phàm nhân, nhân thiên nói chung và tất cả hàng sa đọa nói chung. Tất là phân nam nữ, thánh phàm, rồi người không đọa và người bị đọa, tổng cộng có 7 đối tượng. Đối tượng 1 là tất cả người nam trong hướng Đông, tất cả người nam trong hướng Tây, Nam, Bắc; tất cả người nam trong hướng trên, tất cả người nam trong 4 hướng chánh, tất cả người nam trong 4 hướng phụ. Khi mình rải tâm từ theo cách đó, tâm mới định được. Bởi vậy 7 đối tượng đem nhân cho bao nhiêu hướng, cho 10 hướng, tức là đông tây nam bắc, đông nam, tây nam, đông bắc, tây bắc.

Tất cả người nam trong hướng Đông,

tất cả người nam trong hướng Tây,

tất cả người nam trong hướng nam,

tất cả người nam trong hướng bắc,

tất cả người nam trong hướng đông nam,

tất cả người nam trong hướng đông bắc,

tất cả người nam trong hướng tây nam,

tất cả người nam trong hướng tây bắc,

tất cả người nam trong hướng trên,

tất cả người nam trong hướng dưới.

Đối tượng, hướng rồi, còn nữa. Xin cho tất cả người nam trong hướng nam: Đối tượng x hướng x lời nguyện.

Tất cả người nam trong hướng đông xin cho được an lạc, tất cả người nam trong hướng đông, nhắc lại lần nữa, xin đừng oan trái với ai, tất cả người nam trong hướng đông, hãy biết bảo trọng lấy mình, (tiếng pali)

Tất cả người nữ trong hướng đông hãy được an lạc, tất cả người nữ trong hướng đông đừng có sợ hãi, tất cả người nữ trong hướng đông đừng có oan trái với ai, tất cả người nữ trong hướng đông hãy biết bảo trọng lấy mình.

Các vị thử làm dùm tui đi, tự nhiên nó tập trung tư tưởng được à, tại vì các đối tượng, tất cả người nam - trong hướng đông được mấy điều, tất cả người nam trong hướng tây được mấy điều, tất cả người nam trong hướng nam được mấy điều. Lúc đó xong đối tượng 1 rồi qua đối tượng 2 cũng vậy. Đem đối tượng đó nhân cho lời nguyện nhân cho hướng. Nếu các vị làm đúng như vậy thì tự nhiên nó định. 53:39

[05/11/2021 - 08:00 - 77july2015]

53:39 (tiếng pali)

53:58 Một là chú ý kĩ những chi tiết để thở từ tâm. Hai là thường xuyên tu tập... ba là (tiếng pali) nghĩa là hành giả phải thường xuyên suy tư về vấn đề nghiệp báo của mỗi cá nhân (tiếng pali), mỗi người có cái nghiệp riêng. Hành giả phải ghi nhớ cái đó.

Để đối phó với sân triền cái, ta phải có đủ 4 vô lượng tâm. Mình đang nhắc tới tâm từ nhưng cái này đang học (tiếng pali) này là thuộc về xả rồi. Mình thường xuyên suy nghĩ về nghiệp của mỗi loài, nghĩa là sao? Dầu đó là mẹ của mình, là cha, là con của mình, mình có thương họ cách mấy, có chăm sóc họ cách mấy thì mình nên nhớ rằng khả năng chăm sóc của mình cho họ chỉ là cái móng tay so với 1 dãy núi. Có nghĩa là mình có thương bà già mình và lo cho bả bao nhiêu thì cái lo đó chẳng là gì so với cái nghiệp của bả. Thí dụ bả có thiện nghiệp hộ trì cho bả rồi thì coi như không có mình bả cũng không sao. Khi mà nhằm ngay cái ác của bả trổ rồi thì bao nhiêu phạm thiên, ma vương, đế thích, long thần, hộ pháp, bao nhiêu thánh nhân trong đời cũng không cứu bả nỗi.

Nhớ hoài dùm tui cái chuyện. Đệ nhất thần thông bên Tăng, Đệ nhất thần thông bên Ni thời đức Phật còn tại thế đó nha, Đệ nhất thần thông bên Tăng - Mục Kiền Liên bị cướp bằm như tương hột. Đệ nhất thần thông bên Ni là bà Uppalavanna bị người ta cưỡng hiếp, đệ nhất thần thông mà bị người ta cưỡng hiếp, mà không nhúc nhích được, cái nghiệp nó trổ. Nguyên dòng Thích ca bị tàn xác gần hết, mà trong khi Đức Phật ngài còn chứ đâu phải ngài mất, ngài còn đó nhưng không cứu được. Bản thân ngài trong suốt 3 ngày dòng Thích ca bị tàn xác, trong thời điểm đó đức thế tôn bị nhức đầu như búa bổ. Có nghĩa là lúc quyến thuộc mình bị xả dao, bị người ta giết thì bản thân ngài ở chùa cũng bị nhức đầu, mà nhức đầu đó không phải do căng thẳng, thương mến quyến thuộc, không phải mà cũng do lúc đó nghiệp nó trổ. Vì sao? Ngài là vị chánh đẳng giác rồi, ngài không bị chết thảm nhưng ngài vẫn phải trả 1 phần nghiệp, vì kiếp trước ngài từng là 1 đứa nhỏ trong ngôi làng cá, làng chài. Nguyên dòng Thích ca, nguyên cái làng đó họ đổ thuốc độc xuống sông đầu độc cá để bắt ăn, kiểu VN hay làm giờ đó, lấy thuốc độc bỏ xuống sông để cá nổi lên ăn. Lúc đó ngài chỉ là 1 cậu bé không trực tiếp tham dự nhưng ngài thích lắm, thấy người ta bỏ xuống rồi thấy con cá ngớp ngớp, nhiều con bự lắm, trồi lên giãy giãy rồi nằm thẳng băng, nhiều con to lắm, ngài nhìn ngài thích chạy tới chạy lui trên bờ chỉ trỏ, ngài vui lắm. Chỉ có bao nhiêu đấy thôi, mà kiếp chót, khi dòng Thích ca bị tàn xác, Ngài là vị chánh đẳng giác, đau thương bất nhập, bất tộc bất xông, nhưng ngài vẫn nhức đầu kinh khủng.

Mình vẫn phải suy nghĩ, mỗi người có 1 cái nghiệp riêng, mình có thù họ cách mấy, mình có hại họ cách mấy thì cũng không qua được cái nghiệp của họ. Mà mình có thương họ, lo lắng chăm sóc, bảo vệ cho họ cách mấy cũng không qua được cái nghiệp của họ.

(tiếng pali) thường xuyên sống bằng 1 cái đầu năng động, thường xuyên suy tư. Chứ tui tiếp xúc nhiều người tui thấy họ làm biếng suy nghĩ. Lâu ngày cái đầu mình không quen làm việc thì nó cạn. Theo tui để ý, một nhà văn nhà thơ nhạc sĩ hay nhà khoa học muốn có sự nghiệp lớn là cái đầu của họ phải thường xuyên làm việc tích cực. Kiểu mà cũng thích làm thơ nhưng thường thường làm chuyện này kia, lâu lâu nổi hứng uống 3 xị rồi ngồi làm thơ hai ba câu thì mấy người đó không sâu. Họa sĩ, thi sĩ, nhạc sĩ hay là nhà khoa học thì tất cả đều phải chìm sâu trong cảnh giới của mình thì mới có được thành tựu lớn. Hành giả cũng vậy, phải thường xuyên sống trong đề mục mình đang tu thì hành giả mới đạt thành tựu lớn. (tiếng pali) nghĩa là sống thường xuyên suy tư.

Cái thứ năm, (tiếng pali) nghĩa là hành giả muốn bỏ sân triền cái là cũng phải thường xuyên thân cận minh sư thiện hữu. Nếu các vị muốn bớt sân mà ở gần toàn người sân thì khó, rất khó. Bản thân chúng tôi, tự cho mình biết ít nhiều phật pháp, nhưng xác định 1 chuyện tui phải giật mình. Chính tui bây giờ, năm nay 47 tuổi rồi, mà sự tác động từ người khác với tôi vẫn rất lớn.

Những người khi tui tiếp xúc với họ trong 1 ngày là tui chỉ muốn bực mình thôi. Vì họ rất nóng tánh, họ nhìn chuyện đời, nhìn con người bằng sự bất mãn, giận hờn, cho nên ở gần họ chỉ nghe họ than thôi là mình cũng nổi sùng rồi. Họ kể mình nghe chuyện họ giận người này người kia, cách họ nhìn họ đánh giá, nhận thức về thiên hạ về cuộc đời toàn u ám không. Khi tui tiếp xúc với những người như vậy, ở gần họ là tui chỉ nổi sùng thôi, và tui xin lỗi trong room, không biết có họ trong đây không, nhưng phải nói là tui không ngần ngại gọi họ là chim thú báo tang, báo tử. Tức là họ ngóc cái mỏ lên là kể chuyện mình nghe toàn bực mình

không à. Họ hỏi thăm - sư khỏe không sư, con lúc này bực mình quá sư ơi, là bắt đầu con chim cú nó kêu. Cái bà đó nói gì vậy, tóc bả bạc rồi mà đi chùa, biết đạo, bả nói như vậy. Hiền lắm bữa nào không nói xấu người ta bắt đầu có cách nói làm cho mình bực. Giờ con tu rồi, đời giờ con không tin ai hết. Tức là cách nói mềm nhất của họ cũng làm cho mình bực nữa. Lạ lắm.

Cho nên muốn tu tập pháp môn nào thì nhớ tránh cho bằng được những người họ không tu tập pháp môn đó. Ví dụ muốn tu bồi chánh niệm, bằng mọi giá tránh bằng được người thất niệm. Muốn trau dồi từ tâm, bằng mọi giá tránh bằng được người thiếu từ tâm. Muốn trau dồi hạnh xả li, bố thí, thì phải tránh bằng được người bỏn xẻn. Khi mà gần người bỏn xẻn riết rồi lây hồi nào không hay. Khủng khiếp lắm. Gần người tánh cộc cằn hay toan tính, nhỏ mọn thì mình lâu ngày sẽ nhiễm. Cái thứ năm rất quan trọng (tiếng pali) nghĩa là muốn bỏ sân triền cái thì đầu tiên anh phải ở gần thầy bạn thích hợp. 1:01:30

[12/11/2021 - 11:59 - 77july2015]

1:01:31 Và cái thứ sáu (tiếng pali) nghĩa là ngoài thầy bạn ra thì đề tài anh nói chuyện phải là đề tài có nội dung hỗ trợ cho pháp môn mình đang tu tập. Thí dụ bây giờ mình đang muốn bỏ sân thì mình cũng tránh những đề tài nói chuyện, hoặc email, trang web, bài viết kích động sân tâm của mình. Nhớ cái đó quan trọng lắm. Còn mà mình muốn hết sân mà mình gần toàn những người sân là không được nha.

Tiếp theo là sáu cách đối phó hôn thụy. Hôn thụy tức là buồn ngủ. Hồi nãy giờ học được bao nhiêu rồi. Sáu cách đối phó dục triền cái, sáu cách đối phó sân triền cái, bây giờ là sáu cách đối phó hôn thụy triền cái.

Một là atibhojane nimitaggaho nghĩa là tránh ăn quá no, nó óc ách. 1:03:00 Đức Phật ngài dạy vị tỳ kheo , nên chấm dứt bữa ăn khi cái bụng còn chỗ trống để ăn 4,5 miếng nữa. Khi mà cái bụng còn đang thèm thì nên stop. Nhiều cái lợi lắm, đó là khả năng tự chế của 1 người tu, mình phải khác người đời, mình phải biết kềm chứ. Thứ hai, chừa chỗ để mà uống nước. Thứ ba, để cho mình được an lạc. Bởi vì ăn xong, người nặng nề không tốt, ăn xong sao mà vẫn nhẹ nhàng thì nên. Khi mình ăn mà chừa chỗ vậy, để lỡ bị bệnh gì uống thuốc còn được. Thứ mà quất cho căng cái bụng lên, kể như 1 hồi tọng cái khác vô không được.

Cái thứ hai, iriyavathasamparivattana nghĩa là thường xuyên thay đổi oai nghi. Khi mình buồn ngủ quá thì mình không nên tiếp tục ngồi chỗ đó nữa mà mình phải đứng dậy mình đi. Khi mình muốn ngồi thiền mà mình lại đang nằm, tính ăn xong nằm chút, khi thấy buồn ngủ liền bật đứng dậy, không tiếp tục ngồi hay nằm mà phải đi ra ngoài chỗ trống, chỗ thoáng, chỗ sáng, chỗ có gió, có nắng nha. 1:04:31 Thậm chí có thấy người ta chút đỉnh để cho mình tỉnh. Chứ biết sắp ngồi thiền rồi mà đang buồn ngủ, ngồi nó phê quá, dựa chỗ nào được là tui dựa, ráng mà ngồi nữa là hồi đi luôn. Nhớ nha. Cái thứ hai, iriyavathasamparivattana nghĩa là thường xuyên thay đổi oai nghi.

Cái thứ ba alokasannamanasikaro nghĩa là tác ý đến ánh sáng. Nghĩa là sao? Đức Phật ngài dạy rằng vị tỳ kheo nói riêng, vị hành giả nói chung vì buồn ngủ quá thì niệm đề mục ánh sáng, cứ nhìn vào ngọn lửa, vào ánh sáng mặt trời,... ánh nắng hoặc nghĩ tưởng rằng ta đang ở chỗ sáng. Chứ lúc đó mà rúc vô chỗ tối là ngủ chết luôn. 1:05:42 alokasannamanasikaro nghĩa là nhìn vào lửa, ánh sáng hoặc nghĩ tưởng ta đang ở chỗ sáng.

Rồi cái thứ tư, abbhokasavaso nghĩa là di tảng ra chỗ trống. abbhokasa nghĩa là chỗ trống, chứ buồn ngủ mà tiếp tục ở trong phòng, tiếp tục ở trong nhà, tiếp tục ở trong bóng râm là nhiều khi phê phê nó đi. abbhokasa nghĩa là ra khỏi phòng hẹp, được thì ra, ra đến phòng khách mà vẫn còn buồn ngủ thì mình ra sân, nếu ra ngoài sân mà vẫn buồn ngủ thì ra chỗ trộng hơn, ví dụ như nhà mình nằm gần biển hay trên cồn cát, mình ra chỗ càng trống trải càng tốt, nói chung ra khỏi cái giường, ra khỏi cái ghế mình đang ngồi, rồi ra khỏi cái phòng, ra khỏi phòng khách rộng hơn, hoặc ra ngoài sân. Ra ngoài sân thấy không xong thì mình đẩy ra ngoài biển, nếu nhà gần biển, chỉ có cái là đừng nhảy lầu thôi.

Cái thứ năm, kalyanamittata nghĩa là muốn lìa bỏ thói quen buồn ngủ dã dượi thì phải có thầy bạn,chứ mình gần người cứ ngáp lên ngáp xuống là riêng bản thân chúng tôi thấy quý vị ngáp là thường ngáp theo. Ở một mìnht ui thích thức khuya nhưng mà tui ở gần người ngủ sớm, người mà kiếp trước là gà, mình thấy họ lên chuồng là mình cũng muốn lên theo, nghe họ ngáy là mình cũng muốn sụm bà chè luôn. Cho nên cũng phải gần người khoái ngủ quá, mình cũng ngủ.

Cái thứ sáu , sappayakathati, rất quan trọng, tất cả cách đối phó đó đều có điểm giống nhau đó là gần người thích hợp, gần người có thể hỗ trợ, và đề mục nói chuyện rất quan trọng. Nhĩa là mình ở gần người trao đổi trò chuyện với nhau, đề tài, làm cho mình được khích lệ, nó sách tấn, làm cho mình có lửa trong lòng, thì đây gọi là sappayakathati. Còn những đề tài nói chuyện càng nghe càng chìm sâu vô quên lãng là những đề tài không thích hợp. 1:08:00

[14/11/2021 - 09:48 - 77july2015]

1:08:00 Tiếp theo là 6 cách đối phó trạo hối triền cái. 1:09:22 Một là chịu khó đa văn hiếu học. Hai là chịu khó hỏi đạo với thầy bạn. Thứ ba, nếu xuất gia thì chịu khó học kĩ Luật tạng; nếu cư sĩ thì thôi tui không xúi mà tui chỉ nói giới thiệu cho quí vị biết thôi. Tức là Luật tạng học kĩ, nó cho mình nhiều cái biết mà không thể tưởng tượng. Có người mình nghĩ hoàn toàn họ dốt, Tạng kinh học dễ hiểu muốn chết, học qua A tỳ đàm nhức đầu. Nhưng người mà học được A tỳ đàm rồi thì họ thấy rằng, không A tỳ đàm thì không cách nào hiểu phật pháp. Nhưng họ coi thường tạng luật, họ nghĩ luật thứ nhất là không sâu, thứ 2 là nó dành cho người xuất gia nhưng mà không phải. Khi học tạng luật, sư thấy những vấn đề được nhắc trong tạng luật mở ra cho mình những phương trời lồng lộng. Là sao? Tất cả những vấn đề trong tạng A tỳ đàm, tất cả vấn đề trong tạng kinh được nhắc đến trong tạng luật rất là đặc biệt. Ví dụ, tại sao cấm cái này, tại sao Phật không cho làm cái này, Phật khuyên mình làm những chuyện kia. Tại sao? Nếu mình có học được tạng kinh và tạng A tỳ đàm thì mình hiểu cái đó có năng lực đã lắm.

Cái thứ ba, nếu là xuất gia thì chịu khó học luật tạng. Cái số bốn, vuddhasevita, thân cận với người thạc đức, thạc học. vuddhasevita nghĩa là thường xuyên thân cận với người thạc đức, thạc học nghĩa là người hơn mình đó. Thạc nghĩa là lớn, người giỏi hơn mình về tài về đức, mình ở gần họ vuddhasevita.

Cái số năm là kalayanamittata nghĩa là cũng phải có thầy bạn thích hợp, nghe nó giống cái thứ tư mà không phải, nó khác. Cái kia nhấn mạnh người thạc đức, thạc học, cái số 5 không hẳn người đó hơn mình, miễn là người đó có thể hỗ trợ cho mình, gọi là thiện hữu minh sư.

Cái số sáu, đề tài trò chuyện thường ngày phải có nội dung hỗ trợ cho chuyện mình đang trau dồi, đó là mình đang muốn lìa bỏ cái trạo hối, nghĩa là phóng dật

và hối hận, nuối tiếc, day dứt. Chuyện cũ chỉ nên nhớ lại khi nó là kinh nghiệm hay bài học để ta tốt hơn, không nên nhớ lại chuyện cũ để ray rứt, ái nái, bồn chồn, bất an. Nếu nhớ như vậy thì không tốt, phải quên nó đi. Xin hãy xem cuộc đời như khúc hát,/ Khúc nào buồn ta bỏ bớt cho vui. Đó là những cách lìa bỏ được...

Tiếp theo, 6 cách đối phó nghi triền cái. 6 cách đối phó dục triền cái, 6 cách đối phó sân triền cái, 6 cách đối phó hôn thụy triền cái, 6 cách đối phó trạo hối triền cái, giờ là 6 cách đối phó hoài nghi triền cái.

Số một 1:14:52 cũng y chang như vậy, giống 6 cách đối phó trạo hối, chỉ riêng điều thứ tư, là thường xuyên trao dồi niềm tin bằng cách nào có thể. 6 cách đối phó với nghi triền cái, 5 cách y chang như cách đối phó trạo hối, chỉ riêng cách 4 - trên kia kêu gọi thân cận người thạc đức, thạc học, ở đây sửa lại là thường xuyên sống trao dồi niềm tin, adhimokkhabahulata. chữ adhimokkha có 2 nghĩa nha, sẵn tui ghi luôn: Một là sự dứt khoát, khẳng định, xác quyết; nghĩa 2 là niềm tin.

Bốn niệm xứ có tổng 21 đề mục để quán chiếu. Giờ mình qua học pháp quán niệm xứ đi. Cái đầu tiên, hành giả quán chiếu 5 triền cái. Phần này đối với người trong room này rất dễ hiểu vì thường xuyên tui e rằng 99% người trong room này thường xuyên sống trong 5 triền cái, nên người phiền não nhiều có cái lợi vậy đó. Một ngày là 50% thiện, 50% bất thiện, nhưng trong room này tu nó lẹ vì toàn là bất thiện không à, dễ quán chiếu lắm. Không dục triền cái, cũng sân triền cái, không sân triền cái thì cũng hôn thụy triền cái, không hôn thụy thì cũng hoài nghi triền cái, không hoài nghi thì nó cũng trạo hối. Nhìn trong room này là tui biết hành giả tu hành rất là ngon lành, vì quí vị tu dễ lắm vì đâu có thiện pháp đâu quán chiếu, chỉ quán chiếu bất thiện là đắc à. Nhà người ta có vàng có ngọc, mình có rác không nên cứ tập trung niệm rác là đắc à.

Từ sáng tới chiều, ăn rồi cứ để ý cho tui, đây là sân triền cái, đây là dục triền cái, khi quý vị tu tâm quán niệm xứ thì quý vị niệm đây là tâm sân, tâm tham, hôn trầm, thụy miên. Nhưng các vị tu pháp quán niệm xứ thì các vị ghi nhận 1 cách chuyên nghiệp hơn. Mình tu tâm quán thì biết đây là Tèo, bố thằng Tí, nhưng qua pháp quán thì biết rằng đây là bác sỹ, kĩ sư. Nghĩa là mình biết người đó, biết luôn những chi tiết của người đó, mà muốn biết những điều đó thì cần có kiến thức, tại vì mình phải biết bác sĩ là cái gì, kĩ sư là cái gì. Còn ở đây mình biết là bố thằng Tèo thì cái biết đó không cần kiến thức, chỉ cần biết ông này là chồng của má thằng Tèo, thì ổng là bố thằng Tèo, cái đó đơn giản không cần kiến thức. Nhưng mình nói đây là ông bác sỹ nhãn khoa, đây là nha sĩ làm răng, bác sỹ phụ khoa, nhi khoa, kĩ sư cầu đường, kĩ sư nông lâm, luật sư thì cái biết đó chuyên môn và đòi hỏi biết ít nhiều kiến thức. Chuyện mình biết đây là người đàn ông, đàn bà, hoặc đây là má thằng Tí, ba thằng Tèo thì cái đó không cần kiến thức. Khi mình biết đây là thọ khổ, đây là bất tham, thì cái đó không đòi nhiều kiến thức như pháp quán, mà các vị biết đây là sân triền cái là 1 trong 5 triền cái, là những pháp ngăn trở trí tuệ của người tu tập chỉ - quán. Cái biết đó mới cần kiến thức 1:20:52

[17/11/2021 - 12:30 - 77july2015]

1:20:50 Và khi mà anh biết đây là sân triền cái thì anh cũng phải biết luôn, có 6 cách đối phó với sân triền cái, phải biết như vậy mới là cái biết của 1 hành giả tu pháp quán niệm xứ. Nhớ chỗ này, biết đây là tâm sân - đó là tu tâm quán niệm

xứ, biết đây là sân triền cái, biết rằng muốn chấm dứt sân triền cái ta phải làm gì? Cái biết đó là cái biết cần thiết của 1 vị tu tập pháp quán niệm xứ. Học kĩ thọ quán, tâm quán là cái nền để tu pháp quán. Tuy nhiên, để tu pháp quán, quí vị cần biết giáo lí căn bản, chứ không có giáo lí căn bản thì làm sao biết cái vụ sân triền cái, hay tham triền cái, biết đây là sân thì cũng biết luôn mình có bao nhiêu cách để đối phó nó. Đề tài đầu tiên của pháp quán niệm xứ là gì? Quán chiếu 5 triền cái, biết rõ mình đang sống ở trong triền cái nào.

Tiếp theo, quán chiếu 5 uẩn, đề tài thứ 2 của pháp quán là khandhapabba, quán chiếu 5 uẩn. Sắc uẩn là 4 đại và các sắc từ chúng mà có. Thí dụ: bốn đại là gì? - trạng thái cứng, mềm, thô, nhám, láng, mịn, nặng, nhẹ được gọi là địa đại1:23:25 - đất. Tan chảy, ngưng tụ, kết nối là nước. Tất cả nhiệt độ đo được hay không đều là lửa. Sự di dộng, xê dịch hay xô đẩy, áp suất đều là gió. Đây là 4 cái thành tố căn bản của sắc pháp hay vật chất - theo phân tích của tạng A tỳ đàm. Còn những thứ ngoài ra, bất cứ gì ngoài ra do 4 đại mà có, nên pali gọi là Upādāyarūpa, sắc y đại sinh do nương 4 đại mà có. Thí dụ, mình co duỗi tay chân, chỗ đó mình đang đi, mình muốn đứng lại mình đứng, đang đứng mình có khả năng ngồi xuống thì trường hợp đó gọi là sắc đặc biệt - là khinh, nhu, thích nghiệp. Khi các vị đạp xe đạp, bơi lội thì có những lúc... Bây giờ tui muốn các vị đứng trên khúc ván tui đang cưa, để thêm nặng để kiềm lưỡi cưa được ổn định. Lúc đó các vị có cách nào khiến cho trọng lượng của mình nó nhiều hơn? Nó có nhiều kiểu đứng, mà tự các vị hiểu đứng sao cho nó thêm nặng khúc gỗ. Khi đi trượt nước, các vị vịn cái dây cho người ta kéo, phải đứng với sự cố gắng để thân người mình nhẹ đi ít nhiều, khả năng đó gọi là khinh nhu và khinh nghiệp. Thí dụ, mình muốn chui qua 1 khe hẹp, cũng phải loong lách sao cho qua được, VN mình có câu đầu xuôi đuôi lọt, qua được cái đầu thì phía sau nó qua; trong những trường hợp đó, sự khéo léo của thân này cũng là 1 thứ sắc pháp. Tất cả chi tiết đó gọi chung là sắc pháp mà nó có được từ 4 đại.

Sắc pháp ở đây gọi là sắc uẩn, gồm có 1 định nghĩa ngắn gọn, đó là 4 đại và những gì đi kèm 4 đại. Ai học A tỳ đàm thì biết 4 đại là số 4 + 24 sắc y đại sinh do 4 đại mà có, tổng cộng 28 sắc pháp, gọi chung là sắc pháp. Còn 1 cách nói nữa, những gì ta biết được bằng 5 giác quan vật chất và những gì ta biết được qua chúng đều là sắc pháp. Nói vậy là gọn nhất.

Bên cạnh đó là 16 loại vật chất chỉ có thể biết được bằng tâm thức. Xem trong A tỳ đàm bìa xanh. Cho đến hôm nay tui xin thưa rõ là không biết ai ngồi trong room thì tui không biết, nếu có người nào có liên hệ với số sách đó hay không, nhưng A tỳ đàm bìa xanh (quyền 1) đã in lần đầu bán sạch, tái bản lần 2 tui không còn thấy cuốn nào hết, có người hỏi chúng tôi mà chúng tôi không còn cuốn nào hết. Ai mà đại phát bồ đề tâm in lại cái đó thì tuyệt vời. Dĩ nhiên, khi quí vị in đừng có nghĩ là in cho ổng rồi bán lấy tiền, không phải, các vị in ấn tống, vì quyển đó cần thiết cho bà con.

Tất cả những gì thuộc về vật chất có 2 cách nói, cách 1 là 4 đại + 24 sắc y đại sinh. Cách nói 2 là các giác quan vật chất và những gì mà chúng biết được thì gọi chung là sắc pháp.

Bản thân thần kinh thị giác, thần kinh nhãn, đó là sắc pháp, đó là vật chất. Những gì tui thấy được, biết được bằng con mắt, thì cái đó cũng là sắc pháp. Bản thân thần kinh thính giác là sắc pháp, nó nằm trong lỗ tai của tui mà, nó là sắc pháp. Những âm thanh tiếng động nào mà nó biết được cũng là sắc pháp, sắc

uẩn. Lỗ mũi của tui, thần kinh khứu giác của tui là sắc pháp, là vật chất, những mùi gì dễ ngửi hay khó ngửi nhưng lỗ mũi tui biết được cũng đều là sắc pháp. Nói gọn, sắc pháp là những gì thuộc về 5 giác quan vật chất và được các giác quan này biết tới. Sắc uẩn hiểu nôm na như vậy.

Thọ uẩn là gì, chính là cảm giác của thân tâm nói chung. Ví dụ, thân tui lạnh, đau, tê, mỏi, nhức, buốt, thì cảm giác khó chịu đó gọi là thân thức thọ khổ. Cũng là thọ. Tâm tui có bực dọc, khó chịu thì cái đó cũng gọi là thọ, mà thọ của tâm. Thọ của thân gọi là thọ khổ, cái khó chịu của thân gọi là khổ, cái khó chịu của tâm gọi là ưu. Dễ chịu của thân gọi là lạc, dễ chịu của tâm gọi là hỉ. Mà đây tui nói rõ, có trường hợp định nghĩa chuyên môn thì như vậy, nhưng thường khi hỉ lạc kể chung, khổ ưu kể chung, nói vậy nghĩa là những trường hợp khổ là cảm giác khó chịu của thân và ưu là cảm giác khó chịu của tâm. Tuy nhiên, cũng có lúc khổ ưu dùng chung. Hỉ lạc cũng vậy, có chỗ hỉ là sự dễ chịu của tâm, lạc là sự dễ chịu của thân. Tuy nhiên, có lúc hỉ lạc được hiểu là đồng nghĩa.

Dầu cảm giác của thân hay của tâm dễ chịu hay khó chịu thì hành giả phải biết rằng, đây chính là thọ uẩn. Cái gọi là chúng sinh chỉ gồm có 5 phần. Tức là khi phân tích chúng sanh theo 5 uẩn thì phải hiểu như vậy, khi nào phân tích chúng sanh theo 6 căn, 12 xứ, gì đó thì khác. Bây giờ mình đang phân tích chúng sanh theo... Nếu chẻ chúng sanh ra làm 5 phần thì: phần 1 là sắc uẩn, những gì thuộc vật chất, những gì thuộc giác quan và được các giác quan vật chất biết, gọi là sắc uẩn. Thọ uẩn tức là cảm giác, feelings của thân và tâm, dầu dễ chịu hay khó chịu thì được gọi là thọ uẩn.

Và trong A tỳ đàm giải thích rằng không bao giờ chuyện 1 tâm xuất hiện mà không đi kèm cảm giác, trừ khi ta không còn tâm thức nữa, là khi ta chết, hoặc khi ta nhập thiền diệt thọ tưởng, chứ khi ta còn tâm thì trong đó phải có cảm giác, cảm thọ. Cho nên, 5 uẩn chia làm 2 phần, là danh uẩn và sắc uẩn, sắc uẩn là vật chất. Danh uẩn là những gì thuộc tinh thần, gồm cảm giác (thọ uẩn) rồi kinh nghiệm (tưởng uẩn) rồi thiện ác (thành uẩn) và cái biết của 6 thức (thức uẩn) - cái biết đơn thuần. Là sao?

Người không học A tỳ đàm thì cứ tưởng khi tui nhìn cái gì đó hết hồn tui sợ thì tui tưởng cái sợ đó do con mắt. A tỳ đàm giải thích rất rõ, mình nhìn thấy đó là con rắn thì cái biết đó không thuộc về con mắt nữa, vì con mắt đó chỉ chụp hình thôi. 1:34:19

[22/11/2021 - 09:21 - 77july2015]

DN.35_Kinh ĐẠI NIỆM XỨ [22.11] - PHÁP QUÁN NIỆM XỨ_160919 - TK TOẠI KHANH

Chỉ chụp hình vật đó màu đen, bóng lượng, ngo ngoe, dài sọc, bự tổ sư, chỉ chụp cái đó, rồi có 1 loạt process of mind, 1 loạt tâm lộ xuất hiện tiếp theo, mà phần sau thuần túy là ý thức. Nó phân tích đây là con rắn hổ, mà đây là hổ trâu, hổ ngựa, hổ mây, hổ mang,... mà nó còn biết luôn con rắn này là rắn nái, rắn có chửa, thứ này nó dữ lắm. Những phân tích này bên phần ý môn, ý thức. Còn bên lộ ngũ môn trong cái nhìn giác quan vật chất thì mình chỉ biết con rắn chỉ chụp hình con rắn. Cái chuyện con mắt nhìn thấy con rắn không đủ để mình sợ, mà cái sợ nó qua khâu phân tích.

Giống như hôm nay chúng ta học khoa học thì biết là, khi chúng ta bị phỏng lửa thì ngay chỗ phỏng chúng ta chưa biết đau, nhưng từ chỗ cơ thể chúng ta có

chút trục trặc thì những dây thần kinh mới báo về trung ương, khu trung ương thần kinh ở trên sẽ biết là ở dưới đó đang bị phỏng, ở trên đó điều xuống những tác động, để mình tiết ra những hóa chất chẳng hạn như bạch huyết cầu, làm cho lành chỗ đó; cho nên mình mới bị phồng đó. Nếu phân tích như vậy, thì một vị nhập thiền, có thể họ chịu đựng tốt hơn mình, vì cơ thể họ nó khác mình. Mình chính vì những tác động trực tiếp của vết thương, của vết bỏng đó nó báo ở trên, rồi ở trên điều xuống những phản ứng. Mình không biết, tưởng châm lửa vô là phỏng nhưng không phải. Nó phải trải qua 1 hành trình vòng vòng, từ địa phương báo lên trung ương, trung ương đi dò xét rồi mới đóng mộc, kí tên rồi lâu lắ mới xuống tới dưới. Mọi sự diễn ra quá nhanh nên mình không biết, cứ tưởng là canh vô nó phỏng, nhưng không phải.

Thì trong A tỳ đàm giải thích là, con mắt chỉ chụp hình con rắn thôi các vị, còn chuyện sợ hay không nó qua khâu khác.

Nên hành giả biết rõ rằng, tất cả những gì thuộc vật chất là sắc uẩn. Tất cả khía cạnh thuộc về cảm giác, được gọi là thọ uẩn, cảm giác dễ chịu hay khó chịu của thân tâm được gọi là thọ uẩn, tức là tâm sở thọ. Còn tưởng uẩn chính là tâm sở tưởng. Mà tâm sở tưởng là gì? Là khía cạnh hồi ức.

Thí dụ tại sao mình nhìn cái đó mà biết nó là màu xanh chứ không phải màu đỏ, tại sao mình nhìn cái đó biết nó vuông chứ không phải tròn, tại sao biết đây là lạnh chứ không phải nóng, tại sao biết dài chứ không phải ngắn, tại sao biết cái này là mềm không phải cứng, cái này trong suốt chứ không phải mờ đục, cái này láng, mịn, chứ không phải thô, nhám, tại sao biết? - Những cái biết đó gọi là cái biết hồi ức, dựa trên những hồi ức kiếp này hoặc hồi ức nhiều kiếp quá khứ.

Thí dụ như kiếp này 1 đứa bé từ nhỏ nghe mùi đó biếtùi đó thì biết mùi đó đi kèm với vị ngọt. Ví dụ các vị ăn bánh vani, bánh có mùi dầu chuối, nó quen ăn bánh có nước cốt dừa, có bơ, có đường, đường rang, đường chiên, bánh cam bánh còng; nên lớn lên nghe cái mùi đó là nó liên tưởng đến bánh hồi xưa nó ăn, liên tưởng mùi đó biết ngay mùi sầu riêng; tại sao không phải là mùi mít, chuối mà lại mùi sầu riêng. Cái biết đó gọi là cái biết hồi ức. Và xin nói rõ, đó là khía cạnh hồi ức, khía cạnh kinh nghiệm chớ đừng hiểu lầm sự nhớ lại của mình là tưởng uẩn.

Không biết trong room có hiểu chữ này không ta, tui nhớ lại, năm xưa tại chỗ này tui có quen 1 người, chia tay họ và chuyện gì xảy ra trong ngày chia tay đó... Thì cái nhớ đó không phải là tưởng uẩn. Mà cái tưởng uẩn đây là cái khía cạnh rất nhỏ trong mỗi 1 sát na, chứ đó không phải là cái biết một chuỗi trí nhớ. Cái tui nhớ năm xưa, tại chỗ này tui gặp người ta, tụi tui đã bịn rịn chia tay nhau, nói cái gì, khóc cười ra sao, nói với nhau cái gì; thì cái nhớ đó không phải là tưởng uẩn, mà cái tưởng uẩn là cái khía cạnh hồi ức trong mỗi sát na.

Ví dụ bây giờ tui thấy cái này nó tròn chứ không phải nó vuông, các vị ráng hiểu cho tui nhờ, tui nhắc lại, chuyện mà mình nhớ lại 1 chuỗi sự kiện, đó không phải là tưởng uẩn, mà là khía cạnh hồi ức, khía cạnh kinh nghiệm trong mỗi một sát na tâm đó mới là tưởng uẩn. Chuyện nhớ lại năm xưa diễn ra chuyện đó, đó là 1 chuỗi kết nối của vô số sát na; mà trong mỗi sát na đó lại có tưởng uẩn nằm trong đó, nó khác. Chỉ cần hiểu cái đó là tui mừng rồi.

Hành uẩn là gì? Là khía cạnh thiện ác của mỗi sát na tâm, thí dụ bây giờ đó là tâm tham, tâm sân, tâm thiện dục giới, tâm thiện sắc giới, tâm thiện vô sắc giới

hay là tâm siêu thế; thì khía cạnh thiện ác đó gọi là hành uẩn trong mỗi sát na tâm.

Tâm đó, ví dụ vị A la hán đi, thì khía cạnh thiện ác không còn nữa, mà chỉ là làm cho có, duy tác. Ở trong hành uẩn của vị A la hán không có chỗ, không còn tâm sở nào là thiện hay ác. Hành uẩn của các ngài khác, sắc uẩn các ngài giống mình, thọ uẩn của các vị A la hán có thể giống mình, tưởng uẩn giống hệt như mình - là sao? Khi nào ngài cần quán chiếu pháp chân đế thì là khác, còn trong đời sống bình thường ngài vẫn biết đây là nước, chứ không phải là lửa, ngài biết đây là mưa, không phải là nắng, là mưa không phải là tuyết. Ngài biết người này là nữ, thì phải cư xử sao cho thích hợp, người nam phải cư xử sao cho thích hợp; thì cái biết đó vẫn là cái biết của tưởng uẩn, cái biết của hồi ức. Nhưng khi cần thì ngài mới dùng đến cái biết đó chứ ngài nhận xét đối tượng theo cách khác. Thí dụ, nếu cần, ngài chỉ biết đây là danh sắc, trong đời sống bình thường thì ngài vẫn có thể đánh giá vấn đề giống như mình vậy đó.

Cho nên, đức phật ngài dạy trong đời có 3 hạng người, hạng thứ nhất là dễ ước lượng, dễ cân đong đo lường, hạng 2 là khó ước lượng, hạng 3 là không thể ước lượng. Hạng dễ ước lượng là ai? - Phàm phu bất thiện, hạng này chỉ gặp trái ý là nó nổi sân, gặp chuyện vui là nổi tham. Hạng thứ 2 - thiện phàm phu, chứ ác phàm phu thì dễ hình dung ra. Trong khi mọi người đang tìm cách hốt gom vô thì anh này nổi hứng ảnh buông ra, hiểu không? Anh ác phàm phu dễ đóan lắm, mình biết là thằng cha này đụng tới là nổi sùng, hễ cho nó quyền lợi là nó thích. Anh thiện khó đoán lắm, thay vì thiên hạ đang gom, còn ảnh bung ảnh bỏ ra, anh tu. Lúc người ta đang đi hưởng thụ vui vẻ thì ảnh chung vô thiền viện ảnh ngồi nhắm mắt lim dim, trong đó nóng thấy bà mà ảnh chui vô đó tu. Hạng thiện phàm phu cũng là phàm, mà ác phàm phu thì rất dễ ước lượng, nhưng thiện phàm phu thì rất khó ước lượng.

Bậc thánh thì không thể ước lượng, các ngài kì lắm, mình thấy các ngài rất là kì cục; chẳng hạn mình thấy các ngài rất là từ bi, nói năng rất từ tốn, ngọt ngào, dễ thương. Nhưng đùng 1 cái chiến tranh nổ ra, máu đổ thịt rơi thì các ngài lại là đệ nhất can trường, thấy các ngài mềm yếu ngọt ngào tưởng các ngài nhát; nhưng không, mềm như vậy đó nhưng bây giờ máu đổ thịt rơi xung quanh ngài là chỉ có tâm từ bi, chứ ngài không sợ, đặc biệt vậy đó. Theo mô tả trong kinh thì tam giới này mà thình lình nổ tung thì vị A la hán sẽ không có 1 mảy may nào kinh sợ, con nười như vậy không thể ước lượng. Mới khi nãy đứng bên cạnh là người nhút nhát, thấy hiền hiền, cười cười ăn nói mềm, nhỏ nhẹ, tay chân gầy yếu, xanh lè, thiếu máu, nhưng mà thế giới này có nổ tung, thiên hạ có tái mặt chứ ngài vẫn tỉnh bơ. Đó là vị A la hán, 1 con người không thể ước lượng. Thấy vậy đó nhưng trong 1 tích tắc ngài có 2 cách nhìn khác nhau về thế giới, như là ngài muốn. Trong tích tắc, ngài biết đây là ông cụ bà lão, đây là người nữ người nam, đây là đứa bé mình nên cư xử sao cho đúng nhưng trong tích tắc sau, trong mắt ngài không còn là nam phụ lạo ấu nữa mà chỉ còn là danh sắc đang sanh diệt chớp nhoáng và chớp nhoáng.

Tui đã nói rồi, chưa biết đạo thì ta thấy mọi vật là 1 chuỗi dài (line). Học đạo mà chưa hành đạo thì ta thấy mọi vật từng đốm (spot). Hành đạo và chứng đạo rồi ta sẽ thấy mọi vật chỉ còn là những chấm (dot). Trong room có nghe kịp không?

Hồi chưa biết đạo thì mình nghĩ cuộc đời này nó line, tui là Lê Văn Tèo, là bác sỹ, là trí thức, có tiền, có uy tín trong xã hội, là luật sư, tui ngon lành. Ai đụng tới tui

là tui bị tổn thương, tui là cái gì đó, rất dễ tổn thương vì tui là cái gì đó somebody, someone, something.

Nhưng khi tui biết đạo rồi thì không có gì là line trong cuộc đời hết, không có gì là pure, solid mà chỉ là composition. Trong đời này không có gì đơn thuần, bất biến mà chỉ toàn là rác, nên không còn là line nữa mà là spot, những với người tu tập thì họ thấy cái spot đó còn lớn, họ chỉ thấy nó toàn là dot. Tức là chưa biết đạo thì thấy cuộc đời này là 1 line, nhưng học đạo mà chưa hành thì tui thấy cuộc đời là từng spot, học đạo và hành đạo, chứng đạo rồi, người ta thấy nó không còn là spot mà còn là dot.

Rất là đặc biệt, nếu hôm nay quý vị cần tui nói gọn lại nội dung tứ niệm xứ. Tứ niệm xứ là gì, là hành trình tu tập bằng 2 pháp tuệ, tuệ và niệm. Tuệ cho ta biết rằng what is? - cái gì đang xảy ra và how is? - nó đang như thế nào. Biết rõ hơi thở, bản chất nó chỉ là 4 đại, hoặc biết rõ what is. Hoặc biết rõ rằng nó đang ra vào, nó đang thở ra dài ngắn thì cái đó là how is. Như vậy, tứ niệm xứ là gì? - là dùng tuệ và niệm để biết 2 chuyện về danh sắc là what is và how is..1:48:08 Nó là cái gì và nó đang ra sao.

Chuyện thứ hai, chưa biết đạo thì ta thấy mọi vật là chuỗi dài, thấy là Lê Văn Tèo, có vợ là Nguyễn Thị Hến, biết đây là thằng Đậu, đây là vợ thằng Đậu, thí dụ vậy thì đây là cái biết cái line. Nhưng khi học đạo rồi, thì mỗi người chỉ là 1 khối 5 uẩn 12 xứ 18 giới thôi. Ai chửi mình thì cái khối 5 uẩn này vẫn nổi điên được. Đó là khi không còn line nữa mà còn spot. Nếu hành giả chứng đạo thì mình thấy nó không còn là spot nữa, nghĩa là không còn bự như vậy nữa mà nó còn phải nhỏ hơn chút nữa. Thấy là nó chỉ còn là dots, những dấu chấm, nhiều chấm cộng lại thành 1 bức tranh, trong room mình có biết chuyện đó không? Tức là mấy bức hình này mà các vị phóng ra thành 1000 lần, 5000 lần thí các vị thấy buồn cười lắm, nó chỉ còn là dấu chấm, nhiều dấu chấm cộng lại thì nó mới ra bức hình. Trong room này nhà bà con nào có kính lúp thì rọi lên y như lời tui nói vậy đó. Tui nói cho các vị nghe 1 chuyện vừa buồn cười mà vừa đáng buồn

Đó là cái bàn tay trắng nõn, nuột nà của ai đó mà mỗi ngày mình mong ước được chạm nhẹ, được hôn lên nó, nếu các vị phóng nó ra 1000 lần thì không có cửa nào dám hun. Da mặt của mình nếu phóng ra 1000 lần là mình không dám hun. 1:49:43 Mái tóc ai đó đen huyền, suối tóc đen mướt, mình phóng nó ra 1000 lần là không dám đặt lỗ mũi mình lên đó. Bởi vì nó dễ sợ lắm, bụi, chất nhờn, trong mỗi cọng tóc có vô số lỗ nhỏ tua tuả, rịn ra dính dầu, mình phóng nó ra nhiều lần, cả 1000 lần là cả làn da, sợi tóc, cái nào cũng kinh hoàng và người ta nói.. Gương mặt của minh, gương mặt rổ đó, nó còn gồ ghề hơn mặt trăng nữa, mà các vị đâu có tin. Thật ra mặt trăng thấy nó như vậy nhưng vẫn còn láng hơn rất nhiều gương mặt bị rỗ, bị trái rạ, đầu mùa, họ làm nó láng láng vậy đó, kiss lên là thấy cũng ok, mùi mình thấy ok toàn là mùi phấn không, chứ không phải mùi của người đó. Mùi của người đó có khi cũng khó gặm lắm à. Nhưng còn 1 điều nữa là, lia thia quen chậu, mình chấp đây là người mình thương, mình hôn là vì mình nghĩ đến tình cảm của họ, mình hôn họ là vì mình nghĩ đên duyên thầm của họ, mình nghĩ đến nụ cười của họ, ánh mắt, cái đồng tiền của họ, mình cộng nguyện đống đó lại mình hun thấy nó đã chứ xé từng phần thì nó không như vầy nha.

Quán chiếu trong uẩn là hành giả thấy rằng cái này là sắc uẩn, cái này là thọ, cái này là hành, cái này là thức. Hồi nãy tui có nói thức uẩn là cái biết đơn thuần, là sao? Con mắt đơn thuần nó chỉ chụp hình thôi, và cái lỗ tai mình chỉ nghe tiếng

động chứ không biết đó là cái gì nhưng mà nó nghe xong nó chuyển sang bên ý thức thì ý thức mới chỉ cho mình biết.

À cái này là vọng cổ, là cải lương, hát xẩm, quan họ, mái nhì, mái đẩy, giọng cổ nam bộ, cái này là giao hưởng cổ điển, jazz, pop, rock. Chứ cái lỗ tai không có biết nhiều như vậy, lỗ tai chỉ biết âm thanh tiếng động thôi. Mũi cũng vậy, cái biết của mũi rất là đơn giản, chỉ nghe cái mùi, là biết cái mùi đó thôi, nhưng mình biết đó là mùi chuối chiên hay là trứng chiên hay là bánh chiên hay là bánh xèo hay giống gì đó, là khác. Lỗ mũi chỉ nghe mùi chứ nó không biết gì hết. Cái biết đơn giản của 5 căn vật chất thì cái biết đơn giản đó gọi là thức, chuyện mình nghe xong mình thích, nghe mà nhận ra mùi chuối chiên hay là mùi trứng chiên thì đó là cái biết của tưởng. Mình nghe mà thích hay không thích thì đó là bên hành uẩn, mình nghe thấy dễ chịu hay khó chịu là thức uẩn, còn thần kinh khứu giác, thị giác thì đó là sắc uẩn. Trong room có nghe kịp không ta ..

Mình nhìn cái đó mà biết đó là cái bánh xèo hay là cái bãi phân bò, tui nhớ hồi tui mới qua Mĩ tui nhìn cái pizza, tui nói giống cái bãi người ta mửa, hốt đem đi nướng tại cái pizza có nấm có ớt có cheese, tui nói giống quá giống đi, khi chưa biết ăn pizza, mình còn nhà quê hai lúa kiêm phó thường dân nam bộ. Mình nhìn cái pizza sao giống cái đống mửa thằng cha nhậu quá mà đem đi nướng. Khi mà mình biết là thấy nó phê liền...

Mũi của mình ngửi được nhưng không biết nó là mùi gì, xong nó mới phân tích. Ví dụ mình nghe mùi Gucci, Chanel nghe y như mùi của người mình thương là khởi lên tâm tham, nhưng chợt nhớ bà mình chửi hồi sáng cũng xài Chanel là nó chuyển sang tâm sân. Như vậy cái hành uẩn hồi nãy là tham nhưng giờ nó chuyển sang sân, dễ sợ. Người mình thương cũng xài mùi Chanel No.5, Gucci, mình đang thích đang thương đang khoái hí như vậy đó thì đảo mắt nhìn coi có phải nàng ở đây hay không, thì mình liếc qua mới thấy cái bà mới chửi lộn đâ, bả cũng xài cái mùi đó, lúc đó hành uẩn của mình chuyển tông liền, từ tâm tham qua tâm sân. Cái đó gọi là quán chiếu 5 uẩn.

Nếu tu thọ quán niệm xứ thì biết đây là sự khó chịu, đây là sự dễ chịu. Nếu tu pháp quán niệm xứ tui biết đây là thọ, thọ uẩn. Nếu tui tu tâm quán tui biết đây là tâm sân. Nếu tui tu pháp quán thì biết đây là sân triền cái hoặc là tưởng uẩn bất thiện. Cũng là sự ghi nhận nhưng nó chuyên nghiệp hơn, đòi hỏi chiều dày giáo lí hơn. Pháp quán niệm xứ là như vậy đó, biết rõ đây là 5 triền, biết rõ cái nào là 5 uẩn, biết rõ: ồ thì ra sự có mặt của chúng sinh trong đời chỉ là sự có mặt của 5 uẩn mà thôi. Sắc là gì, thọ là gì, tưởng là gì, hành là gì, thức là gì??

Như vậy mình học đây mới thấy. Cái khía cạnh cảm giác là thọ uẩn, cái chuyện mình thấy dễ chịu, khó chịu chỉ là 1 phần nhỏ của cái gọi là tâm thức. Chuyện mình nhận ra cái này là cái gì thì chỉ là tưởng uẩn, 1 phần nhỏ của tâm thức. Chuyện thiện ác, thích hay ghét là 1 phần nhỏ của tâm thức. Mình nghe hay ngửi nếm đụng thì nó là 1 phần nhỏ của tâm thức bởi vì nó là thức uẩn.

1:55:58 Khi hành giả quán chiếu sắc uẩn, hành giả biết rằng do vô minh đời trước, mà ta có sắc uẩn, người trí chậm, họ chỉ thấy cái đó thôi. Do vô minh đời trước nên mới có sắc uẩn đời này. Nếu người trí nhanh thì họ nghĩ nhiều hơn, do vô minh đời trước, cho nên mình mới có thích trong sắc uẩn, do có thích trong sắc uẩn nên đời này ta mới có sắc uẩn. Phạm thiên cõi vô sắc, kiếp trước họ không thích sắc uẩn nên kiếp này sanh ra họ vô sắc. Phạm thiên vô tưởng họ từng chán cái danh uẩn nên đời này sanh ra họ không có danh uẩn. Còn mình thì

uẩn nào mình cũng khoái nên kiếp này sinh ra uẩn nào mình cũng có hết. Nghe kịp chưa? Tại sao họ thích, vì họ vô minh trong 4 đế, họ vô minh trong 4 đế là gì? Không biết mọi hiện hữu là khổ, vì cái hiện hữu nào cũng nằm trong 3 khổ. Không biết rằng niềm đam mê nào cũng là đam mê trong cái khổ mà vì đam mê trong khổ nên mới đầu tư thêm khổ mới. Muốn hết khổ thì phải chấm dứt niềm đam mê trong khổ. Muốn chấm dứt thì phải tu tập con đường bát chánh đạo.

Tui cứ nhắc tới nhắc lui hoài mà không biết trong room có còn nhớ không?... 1:57:25 Sẽ có 1 ngày tui nằm xuống, tui chết rồi tui vô hủ, các vị sẽ nhớ ơn, sẽ gọi thầm tên tui. Hèn chi hồi xưa cứ nhắc đi nhắc lại hoài cái này, bây giờ mình không thấy nó có gì hết nhưng khi nó đã thành câu thần chú rồi thì các vị tu thiền nó sướng vô cùng. Cứ nhớ mọi hiện hữu trong đời là khổ, vì chúng nằm trong 3 khổ. Ví dụ 3 khổ: nóng nực là khổ khổ, quạt máy đang hoạt động, tự nhiên cúp điện là hoại khổ, sự có mặt trong xứ nóng là hành khổ... Chính vậy mọi hiện hữu đều nằm trong 3 khổ và tất cả những gì nằm trong 3 khổ đều được gọi là khổ đế. Và chữ khổ trong khổ đế không phải chỉ đơn giản khổ trong cảm xúc, mà khổ trong bản chất bất toàn nói chung. Chứ còn người không biết đạo, nghe nói khổ là nghĩ tới cảm giác. Vậy mấy vị phạm thiên có gì đâu mà họ khổ? Đúng phạm thiên không có khổ khổ nhưng họ dính 2 cái khổ sau.

Cho nên nhớ như vậy, mỗi hiện hữu là khổ vì chúng còn nằm trong 3 khổ. Mọi đam mê của chúng ta chỉ là đam mê trong khổ. Muốn hết khổ phải chấm dứt đam mê trong khổ. Muốn chấm dứt đam mê phải hành con đường bát chánh đạo. Chính vì khộng biết 4 điều này nên mình mới thích trong sắc uẩn nên đời sau mới tiếp tục có sắc uẩn. Chính vì không biết 4 đế là gì nên mới tạo ra phi phúc hành ra phúc hành để đời sau sanh ra tại cõi dục giới. Chính vì sanh ra trong cõi dục giới nên anh mới có 6 căn, mà ở đâu có 6 căn là ở đó có 5 uẩn.

Như vậy sắc uẩn này là 1 chỉ dấu cho thấy đời trước anh từng mê vật chất, anh đã tạo tác cái nghiệp nào đó dẫn đến anh là 1 cái cục vật chất đây. Chứ hồi xưa anh không mê vật chất là anh về cõi vô sắc anh ở rồi. Nếu hồi xưa anh chị không mê đời sống tinh thần thì anh chị đã sanh vô cõi vô tưởng rồi. Mà hồi xưa giống gì cũng mê hết trơn, nên sanh ra giống gì cũng có. Chính vì hồi đó cái gì cũng mê nên cái gì cũng có. Nhưng, uẩn nào cũng có nhưng nó có trong điều kiện nào?

Do mê 5 uẩn nên nay uẩn nào ta cũng có, nhưng có trong điều kiện, hoàn cảnh nào tùy theo phước tội của ta. Hàng Phi Châu đen thui, ốm tong teo, bụng bự, đầu chờ vờ không có ăn, cũng 5 uẩn nhưng uẩn trong điều kiện quá thảm. Trong khi thằng thụy sĩ, thằng bắc âu, cũng 5 uẩn mà phải gọi là sung sướng không tả nỗi.

Bảo hiểm y tế, phúc lợi xã hội của mấy xứ tây âu, bắc âu thật sự là thiên đường nghĩa đen lẫn nghĩa bóng. Mình đọc báo VN thấy mấy cái tai nạn lao động như thợ hồ, thợ xây mà té 1 cái là được hỗ trợ 5 triệu đồng. Tui không biết 5 triệu đó về mua nhang hay mua hòm, đối với tui 5 triệu mua hòm còn không đủ, mua nhang thì đủ.. Trong khi đó mấy xứ bắc âu, bên tây âu hoặc mĩ nó đền bù tai nạn lao động là nó khỏe ru. Tui có biết 1 cô bên Úc, bị tông xe, không biết cổ tông như thế nào mà nó đền cổ 2 tỷ, người VN, nghe mà tui cũng muốn cho nó tông luôn cho rồi, mình nghèo chết như vậy đỡ quá, túng quá tui cũng muốn tai nạn mà không biết chỗ mình bị có đền hay không.

Cho nên do đam mê trong 5 uẩn nên ta nay uẩn nào cũng có, còn có trong điều kiện hoàn cảnh nào thì tùy phước tội của ta. Thái tử Tất đạt đa trong đời quá khứ

cũng từng đam mê trong 5 uẩn nên nay thái tử cũng có đủ 5 uẩn. Nhưng 5 uẩn của thái tử có trong điều kiện rất là hoàng tử, còn nhiều người cũng có 5 uẩn nhưng trong điều kiện... nói hơi kì nhưng chó nhà giàu và chó nhà nghèo nó khác nhau...

2:03:18 Quán chiếu 12 xứ. Toàn bộ vũ trụ gồm chúng sanh và vạn vật trong đó, đều không nằm ngoài 6 căn và 6 trần. Không có cái gì trong trời đất bao la này, từ chúng sanh đến vạn vật ngoài ra không có cái nào nằm ngoài 6 căn 6 trần hết.

Mặt trời mình không rờ nó được, nhưng mà mình nhìn được, như vậy nó là cảnh sắc. Mình nhắm mắt lại có thể nghĩ về nó được như vậy là cảnh pháp. Mùa thu Tokyo mình ghé năm 2013, lúc đó mình biết nó bằng mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và nghĩ được. Đó là chuyện 2013, bây giờ mình đã về VN, về Mỹ, về Châu u rồi thì mùa thuh Nhật Bản năm 2013 mình chỉ biết được nó qua cảnh pháp. Mình không còn thấy, tạm thời không thấy, không biết được nó qua 5 căn vật chất nhưng mà mình còn có thể biết nó qua ý thức của cảnh pháp. Biết qua mắt thì gọi là cảnh sắc, biết qua tai gọi là cảnh thinhh, biết qua mũi gọi là cảnh khí, biết qua lưỡi là cảnh vị, biết qua thân là cảnh xúc, biết qua cái đầu là cảnh pháp. Như vậy 1 cái mùa thu trong kinh cách đây mấy năm, mọi sự nó đã không còn nữa, nhưng vẫn có thể là cảnh để mình biết, qua ý thức.

Mặt trời ở xa mình thiệt nhưng vẫn có thể nhìn nó, hoặc vẫn có thể nghĩ về nó. Đại dương biển cả, rừng sâu, đồng ruộng, sa mạc, người thú chim uông tất cả trong vũ trụ này tìm cho tui cái gì mà 5 căn giác quan không biết, mà cả cái đầu của các vị cũng không biết thì cái đó không có, cái gì cũng có thể biết nó bằng 1 hay nhiều giác quan. Ví dụ cái li trước mặt tui, tui nhìn nó thì nó là cảnh sắc, lấy cái tay tui búng nó kêu, nó ngân lên thành tiếng thì tui biết nó là cảnh thinh. Tui ngửi nó bằng mũi thì biết nó là cảnh khí, tui nếm nó thì nó là cảnh vị, tui rờ nó thì là cảnh xúc, tui nhắm mắt lại nghĩ tưởng về nó, dó là cảnh pháp. Trong room còn nhớ cái này không ta?

Trưa rồi, phải nghỉ thôi, mai học tiếp, xin hẹn các vị ngày mai...

DN.36-Kinh ĐẠI NIỆM XỨ -22.12- - PHÁP QUÁN NIỆM XỨ-tt-160920 - TK TOẠI KHANH

PHÁP QUÁN NIỆM XỨ (2) 20.09.2016

<blockquote>Kalama tri ân bạn nghianguyenntn ghi chép.</blockquote>

[01/11/2021 - 11:45 - nghianguyenntn]

Pháp quán niệm xứ có nhiều phần. Quán chiếu 5 triền cái là phần 1. Quán chiếu 5 triền cái là hành giả biết rõ hiện giờ mình đang sống với triền cái nào. Hôm qua chúng tui nói thật mà bà con nghĩ chúng tui nói đùa. Ở trong room này mình tu pháp quán niệm xứ rất dễ là bởi vì mình 99% là phiền não, nên suốt ngày bà con để ý, nhìn vô tâm của mình, ăn uống đi đứng nằm ngồi, tắm rửa, co duỗi, liếc nhìn, lắng nghe thì cứ để ý, đây là sân triền cái, sân là bất mãn đó trong dục, bất mãn hình dáng, màu sắc, âm thanh rồi mùi này, vị kia. Xúc ở đây có nghĩa là nóng hay lạnh thì suốt 1 ngày như vậy thì các vị cứ thích cái này, bất mãn cái kia. Suốt 1 ngày như vậy thì quý vị để ý mình đang sống trong cái dục triền cái hay sân triền cái, hôn thụy triền cái (buồn ngủ, lừ đừ, muốn nằm, không muốn làm gì hết), trạo hối triền cái là đầu lăng xăng nghĩ cái này cái kia rồi tiếc nuối, áy náy, ray rứt. Có người hiểu lầm chữ áy náy, ray rứt, họ nghĩ là phải làm

chuyện gì xấu xa, bất thiện, đại gian, đại ác, cùng hung cực ác mới là hối hận, không phải, mà sự áy náy, ray rứt ở đây là gì? Tuần rồi mình hứa mang thùng nước đá cho bả mà mình quên, bậy quá rồi, giờ còn nằm ở đây, không biết chừng nào mang lại cho bả đây. Đó cũng là 1 cái ray rứt, chuyện nhỏ vậy đó. Hay sáng nay mình định quét sân sau của nhà, tỉa kiểng sân trước của nhà nhưng mình không làm được. Thì chính những ray rứt này nó làm cho tâm quý vị không định được. Nhớ nha, trạo hối là vậy. Chứ không phải nhớ lại chuyện ghê gớm, không phải. Không đòi, không đợi cái đó mới là trạo hối.

Còn hoài nghi có nhiều trường hợp. Một là hoài nghi không nguy hiểm, tức hoài nghi trong đời sống thông thường. Thí dụ đi trước ngã 3, không biết quẹo phải hay trái. Hoặc đi lựa đồ, nguyên đống không biết lựa cái nào cho đúng. Mình đi sửa nhà, thầy thợ kêu mình mua vật liệu, vật tư, mua cái này, cái kia mà đứng nhìn nguyên đống bù lon ốc tán mình không biết lấy cái nào thì cái đó là cái si thông thường. Nhưng cái si thứ 2 là cái si liên hệ đến tri kiến. Đó là mình hoang mang nghi hoặc về Phật, về Pháp, về giáo lý. Ví dụ mình mù tịt về giáo lý duyên khởi. Hay có lúc mình có tà kiến, vọng tâm không biết mình là ai, mình là gì trong trời đất này, mình đã như thế nào trong quá khứ, mình sẽ thế nào trong tương lai và hiện tại mình đang là gì trong đời đất, mình phải sống làm sao mà sau này mình chết, mình sẽ đi về đâu. Hoàn toàn mù tịt rồi bắt đầu sinh tâm hoang mang, thì đó là hoài nghi liên hệ đến tri kiến.

Còn thứ 3 là hoài nghi liên hệ đến hành trì, có nghĩa là mình thắc mắc không biết ông thầy này có ok không, pháp môn này sao chứ thấy mình hành trì thấy tâm không có yên, thấy làm như không có kết quả. Mình theo hết 3, 6 tháng rồi mà sao kỳ quá. Thì đó là hoài nghi liên hệ đến hành trì. Thì chuyện đầu tiên của pháp quán niệm xứ là mình quan sát xem mình đang sống trong triền cái nào, triền cái là những phiền não có tác dụng ngăn che, khuất lấp, che chắn trí tuệ của mình trong thiền chỉ, thiền quán nói chung. Quan sát mình đang sống trong phiền não nào trong 5 thứ đó thì được gọi là quán chiếu 5 triền.

Cái thứ 2 là quán chiếu 5 uẩn, từ sáng tới tối, từ trẻ tới già, lúc nào mình cũng nhớ tất cả người, thú, chư thiên, phạm thiên, nhân loại, tất cả những chúng sanh trong đời này đều chỉ là những khối tổng hợp của 5 uẩn. Cái gì thuộc về vật chất, tức là những gì thuộc về 5 căn (vật chất) thì được gọi chung là sắc pháp. Tất cả những gì là tâm thức, linh hồn hay là tâm linh của chúng sanh thì gồm 4 danh uẩn, có nghĩa là thọ, tưởng, hành, thức. Thọ là khía cạnh cảm giác, tưởng là khía cạnh kinh nghiệm, hành là khía cạnh thiện ác, thức là cái biết đơn thuần của 6 căn. Tui đang ôn lại đó.

Mình có là phạm thiên, con ruồi, con muỗi, con trâu đi nữa thì cũng ở trong 5 uẩn đó thôi. Rồi giờ mình học qua 12 xứ. 12 xứ trong chú giải giải thích như thế này. Là hành giả quán chiếu toàn bộ vũ trụ này, tất cả chúng sanh trong đời này không có nằm ngoài con số 12. Từ mặt trời, mặt trăng, đại dương, biển cả, rừng sâu, đồng bằng, sa mạc, chim muông, trời người, vật lớn, vật bé tất cả đều nằm trong con số 12 này. Nếu không phải là con mắt thì cũng là cái bị mắt thấy. Nếu không là lỗ tai thì cũng là những âm thanh, tiếng động mà tai có thể nghe. Nếu nó không phải là thần kinh khứu giác thì nó cũng là những mùi cho mũi biết. Nếu nó không phải là thần kinh vị giác thì nó cũng là những cái vị cho lưỡi biết. Nếu nó không phải là thần kinh xúc giác thì nó cũng là cảnh xúc cho thân biết. Nó không phải là ý vật, chỗ dựa của tâm thì nó cũng là cảnh pháp, tức là những đối tượng gì mình chỉ biết qua ý thức.

Tôi nhắc lại, toàn bộ vũ trụ này, trăng, sao, hoa lá, chư thiên, phạm thiên, chim muông, súc vật không nằm ngoài con số 12. Cái gì đi nữa không phải căn thì cũng là cảnh. Và cái sự có mặt của ông a, bà b, thằng Tèo, thằng Tí cũng chỉ là sự hiện hữu của con số 12 này thôi. Quý vị không học đạo thì nghe nó kì kì, ủa kỳ vậy, rồi vòng vàng, nhà cửa, danh dự, quyền lực, chức tước, tình yêu, kiến thức tùm lum, thần thông, thiền định, trí tuệ… tất cả đều nằm trong con số 12 này hết, chứ đừng có hòng kiếm chỗ nào chung ra, chỉ có con số 12 đó thôi. Đó là 6 căn và 6 trần.

Quý vị đang nghe tui, thì quý vị đang biết tui bằng cái chi. Hiện quý vị không thấy mặt tui, thì giờ quý vị đang biết tui qua lỗ tai. Có nghĩa tui bây giờ đang là cảnh thinh cho quý vị. Còn quý vị bây giờ là cảnh sắc – tui nhìn cái tên thôi. Tui nhìn cái nick là tui biết, à, có cái bà đó có nick là giọt mưa cuối mùa, Nguyễn Thu Thảo phù du… đại khái chúng tui chỉ biết quý vị qua cái nick. Và cái nữa, chúng tui biết quý vị qua ý thức, tức là nhìn qua cái tên và tui thấy bằng mắt. Thứ 2 là tui biết mấy người này vào room để nghe, rồi tui suy diễn thêm rằng ai ở đây nghe bằng thiện tâm, ai nghe bằng bất thiện tâm. Bất thiện tâm là sao, nghe vì tò mò, nghe vì muốn ghi âm lại những đoạn quý vị thấy ok để về cắt xén thêm bớt, để đưa lên bôi nhọ, hại người ta, ví dụ thôi nha. Thì đại khái tui chỉ biết quý vị qua mắt, qua nick tui nhìn thấy rồi qua những suy tưởng, nhận thức, đánh giá, thì đó là tui biết quý vị qua ý thức, cảnh pháp, lúc bấy giờ quý vị là cảnh pháp nha.

Tất cả sự có mặt của chúng sinh trong đời này chỉ là sự có mặt của 12 xứ, gồm 6 căn và 6 trần. Vấn đề nằm chỗ này, có người khi 6 căn biết 6 trần, họ để cho tâm sân làm chủ. Có nghĩa là họ nhìn để bực mình, nghe để bực mình, ngửi mùi, nếm này kia để bực mình, xúc chạm, suy nghĩ để bực mình. Rồi có lúc ta thấy nghe ngửi nếm đụng trong sự thích thú. Rồi trong sự thích thú đó có đính kèm với tà kiến hay không, tà kiến rồi ngã chấp. Cho nên trong đây mới nói rằng, ngay trong cách nhìn của mỗi người, đó chính là biểu hiện của Thánh nhân hay phàm nhân. Thánh nhân là người ta lục nhập duyên cho xúc, 6 xúc á, duyên 6 thọ, 6 thọ chỉ dẫn đến tâm tố thôi (8 tâm đại tố) hoặc 9 tâm thiền, hoặc 4 tâm quả siêu thế. Còn người phàm đắc thiền thì người ta cũng thấy nghe ngửi nếm đụng nhưng người ta có thể nhập thiền bất cứ lúc nào. Thí dụ như giờ ta thấy cái lá màu xanh, ta tác ý nó màu xanh, thay vì mình thấy lá màu xanh mình thích, là khởi lên tâm dục ái, còn họ thấy lá màu xanh, an trú trong màu xanh, họ nhập thiền.

[14/11/2021 - 05:46 - nghianguyenntn]

Còn hạng thứ 3, thấy lá màu xanh khởi lên dục ái hoặc thấy lá màu xanh thì bực mình. Ví dụ như mình trồng cây, nhìn thấy cái lá, nhiều cách nghĩ, nhiều cách mình khởi tâm sân lắm, thí dụ như mình thích màu xanh của nó vì đẹp, đây là cái lá của loài cây quý mình mới vừa trồng, không ngờ nó phát triển như vậy, mình vui thích trong đó, đó là dục ái. Nhưng cũng có trường hợp mình nhìn thấy lá mình bực là tại vì mình liên tưởng đến 1 chuyện gì đó, thí dụ nhìn lá màu xanh mình nghĩ trời ơi cái này cỏ không hả trời, thấy màu xanh nói cái này là cỏ dại, lâu quá không có dọn. Từ chỗ đó mình nghĩ thêm nhiều chuyện khác nữa. Trong trường hợp đó, trong chú giải giải thích là sự hiện hữu của tất cả chúng sinh chỉ là sự hiện hữu của 12 xứ, nhưng khổ 1 chỗ cách chúng ta đối diện với 6 trần, đối diện như thế nào, trong đây nói rõ. Phàm phu khi 6 căn tiếp xúc với 6 trần thì có thể có tâm thiện, có thể có tâm thiền, có thể có 8 tham, 2 sân, 2 si. Vị Tu đà

hoàn khi 6 căn biết 6 trần thì có thể có 8 đại thiện, có thể có các tâm tham ly tà, các tâm sân và si phóng dật.

Hôm qua chúng tôi có nói vị sơ quả Tu đà hoàn trừ được bao nhiêu phiền não, các vị có nhớ không. Có 2 cách kể. Một là vị Tu đà hoàn chấm dứt, tuyệt đối, vĩnh viễn triệt để không còn thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ, có cách kể thứ 2 là không kể giới cấm thủ vì giới cấm thủ nằm trong thân kiến và hoài nghi. Trường hợp 3 là kể đầy đủ gồm thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, bủn xỉn và ganh tỵ. Tu đà hoàn không còn ghen tuông, ganh tỵ, nhớ nha, đặc biệt cái đó. Nhiều người học A Tỳ Đàm không biết chỗ này, nhất là cư sĩ. Tu đà hoàn không còn thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, bủn xỉn và ganh tỵ. Có nghĩa là 1 vị tín nữ đắc Tu đà hoàn vẫn còn có thể yêu chồng, nhớ nha. Một người thiện nam đắc Tu đà hoàn vẫn còn có thể yêu vợ, nhưng họ không có ghen nữa. Có nghĩa khi vợ/chồng của họ có vấn đề với ai thì họ biết rằng duyên đã mãn rồi, giao cho nó cục nợ này đi, hết.

Tui nhớ cái anh đó, bạn của ảnh tới than lúc này bà xã tui khoái ông hàng xóm quá, mà ông hàng xóm mới chết vợ, bả thì bả cứ qua lại ông hàng xóm hoài nên thấy tình hình không xong, chắc buông quá. Sao càng lúc, tui (anh bạn) càng ghét cái thằng hàng xóm đó hơn ngày xưa. Cái ông này mới nói cái cách trả thù cái kẻ thứ 3 mà hoàn hảo và an toàn nhất cho cái thằng giựt vợ mình chính là mình tặng cho nó cái người vợ không ra gì của mình, cho nó về cho nó chết đi. Tại hôm nay bả như vậy nó vác bả về, ít bữa nó cũng không như mình đang khóc.

Vị Tu đà hoàn có nhiều cách nghĩ nhưng đó là cách mà họ không còn khổ tâm và đặc biệt họ nghĩ kiểu duyên nghiệp. Duyên đã mãn rồi thì không có níu kéo được và tui nói cái này nhiều người trong room nghĩ chúng tôi là đạo đức giả nhưng mà đây là sự thật. Tui không phải Tu đà hoàn, nhưng ở cái tuổi này, năm nay tui già rồi tui nhận ra 1 chuyện, có nhiều khi có món đồ mình muốn bỏ nhưng nó chưa đủ cái cớ. Nên có duyên cớ, có lý do nào đó, dù sao nó chưa có đủ nên mình thấy nó hơi gì đó nắm níu, hơi tiếc tiếc, lòng thòng trong bụng chưa có dứt khoát, nên giờ có cái cớ gì đó là mình còn cám ơn nữa.Tui ví dụ thôi, tui có 1 cái túi, cũng đẹp, may bằng vải, phật tử họ may. Có ngày kia tui không thích nó nữa mà tui thích cái khác, mà giờ tui bỏ thì tui tiếc. Tình cờ, một hôm phát hiện mấy cục pin tui đem nó bị chảy, chảy trong cái túi đó, mà giặt thì không biết nó có hết hay không mà pin chảy thì kéo theo đó axit, đồng. Người khác nghĩ tiếc, còn tui nghĩ mình muốn bỏ nó lâu rồi nên sẵn bữa nay giục luôn. Mà nếu không do mấy cục pin mà mình liệng nó vô thùng rác thì mình cũng thấy tiếc. Mà nhờ mấy cục pin chảy đó mà giục mới mạnh tay hơn. Vị Tu đà hoàn cũng vậy, thật ra còn dục ái nên họ còn yêu đương này nọ cho vui. Nhưng thật ra, họ luôn luôn là 1 hành giả, quý vị nhớ nha, Tu đà hoàn luôn luôn là 1 hành giả, họ chờ dịp để tu hành tinh tấn thôi, bởi vì họ không còn thân kiến mà cho nên những gì đồ đạc, vật sở hữu của họ thì họ lặp tức chụp lấy làm cái cớ để họ buông. Cho nên đây là lý do Tu đà hoàn không còn ganh tỵ.

Vì sao không còn thân kiến vì vị Tu đà hoàn đã hiểu rõ 4 đế. Chính vì hiểu rõ về 4 đế nên vị ấy không còn ganh tỵ, duyên hết thì thôi. Duyên đó đủ để cho món này, người này, vật này chạy về bển là vui vẻ chấp nhận. Vị ấy không có bỏn xẻn là vì sao, vì vị ấy biết rõ thân tâm này còn không phải của mình nói chi là những danh lợi quyền lực này mắc gì phải tiếc. Cho nên trong chú giải nó là phiền não của Tu đà hoàn diệt trừ chỉ có 2 thôi, đó là thân kiến và hoài nghi. Mà nói cho

rộng, đủ, dài dòng, dễ hiểu thì có 5: Thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, bủn xỉn và ganh tỵ (ganh tỵ gồm luôn cả ghen tuông).

Khi quán chiếu về 12 xứ thì vị ấy biết rõ, khi nghe âm thanh gì thì biết rõ cái nghe này là cái biết của nhĩ thức. Mà cái biết của nhĩ thức đó dựa vào thần kinh thính giác và đối tượng âm thanh. Tui kể thì nó dài nhưng thật ra lúc đó hiểu rất nhanh, khi nghe 1 mùi nào đó thoáng qua thì vị ấy biết rõ đây là mùi, biết rõ đây cái biết của mũi, cái biết đó dựa trên thần kinh khứu giác và cảnh khí, chỉ vậy thôi. Như vậy khi 6 căn biết 6 trần là vị đó chỉ có tâm thiện thôi, hoặc tệ lắm là chỉ có tâm sân thôi. Còn tham là tham ly tà thôi, đó là nói về Thánh hữu học, Thánh từ nhị quả trở xuống. Còn phàm phu mình khi 6 căn biết 6 trần thì mình đánh giá, nhận thức cảnh trần từ góc độ ngã chấp tức là: tôi thấy, tôi nghe, tôi ngửi hoặc tôi bị người ta chê, tôi được người ta khen. Cái đó rớt vào tôi bị đau, tức là chuyện lớn chuyện bé gì mình cũng gắn 1 cái tôi thù lù, chần dần vô trong đó hết. Chuyện lớn, bé, chuyện liên hệ đến mắt tai mũi lưỡi, chuyện gì cũng gắn cái tui trong đó hết. Nhưng tui nhắc lại, không hề có chiếc xe trong đống phụ tùng và không hề có đống phụ tùng trong chiếc xe là vì những món phụ tùng này được ráp hợp lý thì nó là chiếc xe, chứ 2 cái này nó không có rời nhau.

Có nghĩa là tháo các món phụ tùng ra thì không có gì là chiếc xe và khi được ráp vào thành chiếc xe hoàn chỉnh rồi thì mấy cái đó mình không còn kêu là phụ tùng nữa mà mình kêu là chiếc xe chứ, chứ không lẽ quý vị nói với tui: Sư có thấy đống phụ tùng nó đang chạy trên đường không, tui chưa nghe ai nói kỳ cục như vậy hết mà người ta phải nói chiếc xe màu vàng nó chạy trên đường hay không. Phải hỏi là có thấy chiếc xe màu vàng đó không, có thấy chiếc xe màu xanh đó không, có nghĩa là khi những món đồ part, phụ tùng đó mà nó được ráp hoàn chỉnh hợp lý thì người ta sẽ gọi đó là chiếc xe và nếu nó chưa được ráp lại thì gọi đó là đống phụ tùng. Không hề có chuyện tôi bị đau, tôi được khen, không có. Mà là cái đau này cộng với mấy chục ký lô thịt là tôi. Cái gọi là tôi chỉ là cái cơn đau, hiện giờ nói về tâm thì tui chỉ có tâm thân thích thọ khổ thôi. Như vậy hiện giờ tôi phải hiểu rằng cơn đau này cộng với cục thịt mấy chục ký này là tôi, tôi là vậy đó chứ ngoài cái đó ra không có gì là tôi hết.

[14/11/2021 - 09:20 - nghianguyenntn]

Lát sau, gió mát thổi, tôi dễ chịu quá, thì thay vì tôi không biết đạo thì tui nói sáng nay tui vui quá, mát mẻ quá. Bữa nay tui đi đâu, chắc có lẽ hôm nay tui sẽ mua cái gì, chắc có lẽ hôm nay tui sẽ gặp gỡ ai nhưng đối với 1 hành giả thì họ nghĩ khác. Họ biết rõ cái mát mẻ này chính là danh pháp, mà cái tấm thân này chính là sắc pháp. Cái gọi là tôi chỉ có 2 phần thôi là cảm giác giác dễ chịu này và cục thịt này, tôi chỉ là vậy thôi. Ngoài 2 cái đó ra không còn cái gì gọi là tôi nữa. Hành giả quán chiếu 12 xứ là quán chiếu như vậy đó. Ngoài cái đang nghe này cộng với cục thịt mấy chục ký, không còn gì là tôi nữa. Ngoài cái chuyện ngửi mùi này và mấy chục ký thịt này thì không còn cái gì gọi là tôi nữa. Mà từ cái quán chiếu đó, nếu mà hành giả đủ duyên thì chứng Thánh, sơ nhị tam tứ đạo, sơ nhị tam tứ quả, còn nếu không đủ duyên thì tối thiểu hiện tại cũng lạc trú và có 1 điều chúng tui nhiều khi không muốn nói mà không nói thì bà con không biết, đó là trong chú giải nói rằng nếu 1 người thường trực sống như vậy thì được gọi là tiểu Tu đà hoàn, tức là á Thánh, tức là người ta – Tu đà hoàn thì chưa phải, nhưng nếu trải qua 1 thời gian dài như vậy, thường xuyên quán chiếu như vậy, thấy – nghe – ngửi – nếm – đụng và suy tư luôn luôn sống trong nhận thức bằng trí tuệ và chánh niệm như vậy: Biết rõ rằng đây là nhãn thức, đây là cái biết của mắt –

lúc đang nhìn, cái biết này do thần kinh thị giác cộng với cảnh sắc làm nền thì mới có cái biết của mắt, còn lỗ tai cũng vậy, do thần kinh thính giác cộng với âm thanh tiếng động rồi mới có cái biết của lỗ tai, tức là nhĩ thức. Tui nhắc lại, trong room những ai không có duyên lành tu tập tuệ quán hoặc không học A Tỳ Đàm thì nghe rất kỳ, giáo lý tu hành gì mà lạ nhưng đối với những ai mà có chút lòng tu thì tui xin nói rõ, thấy như vậy nhưng mà kiểu quán chiếu này nó chính là kiểu sống của các bậc Thánh. Các bậc Thánh nghe 1 âm thanh, ngửi 1 cái mùi gì đó thì các ngài chỉ nhận thức như vậy thôi.

Biết đây là cái biết của lỗ tai, tức là nhĩ thức. Nghe 1 cái đùng cái là biết mình hết hồn, các ngài biết đây là cái biết của lỗ tai. Cái biết này có là do thần kinh thính giác cộng với tiếng động nó mới tạo ra cái biết. Khi nhận thức như vậy thì không còn chỗ trống cho tâm sân, tham xuất hiện. Còn quý vị muốn tui minh họa thì tui minh họa, vì dụ như các vị lớn, đi trên đường chân đá phải thứ gì đó, kêu tiếng keng, quý vị nhìn xuống đường, thấy món đồ chơi của con nít thì lúc đó trong đầu: à, đồ chơi của con nít, đứa nào chơi liệng vô đây, thì ngay lúc quý vị nhận ra đây là đồ chơi con nít thì quý vị có thích món đồ đó không? Không thích được, cái đó là tui nói tâm trạng của tui, tui đang nói chuyện với quý vị, tui đang hỏi mấy người trước mặt tui thì tui thấy họ nhìn tui mà họ gật gật nói không thích.

Tui nhắc lại, tui đi trên đường, chân đá 1 vật nghe cái keng. Tui nhìn xuống, tui thấy đó là 1 món đồ chơi của con nít, cái lục lạc bằng nhôm của con nít. Thì khi tui nghĩ đây là đồ chơi của con nít thì tui không thích và cũng không có bực, thì đồ chơi con nít, nó chơi nó làm rớt vậy thôi mà, có gì đâu mà ghét, mà đồ chơi con nít có gì đâu mà thích. Thứ nhất là đồ chơi con nít, mình nghĩ bàn tay nhỏ xíu, cổ tay nó có ngấn ngấn dễ thương là mình đã không giận nó rồi, mà tuổi nào chơi lục lạc này thì không đáng để mình giận. Nhớ nha, mà cái tuổi nào chơi cái món đồ lục lạc thì cũng đáng để mình thích. Nghe hiểu không?

Vị Tu đà hoàn cũng vậy. Vị Thánh nói chung, khi mà nghe cái gì, ngửi cái gì, thấy cái gì các vị cũng suy nghĩ như vậy. Cái này chỉ là danh, chỉ là sắc, không có gì đáng để thích, không có gì đáng để giận thì cái đó được gọi là quán chiếu 12 xứ. Biết đây là cảnh sắc, biết đây là cảnh thinh, cảnh khí, cảnh vị. Các vị biết các thứ này do duyên mà có, có rồi phải bị mất. Nhìn cái gì, nghe cái gì cũng quán chiếu như vậy. Nói gọn là như vậy, chứ còn căn tánh, khuynh hướng tâm lý của mỗi vị Tu đà hoàn hoặc mỗi hành giả khác nhau nha. Có người thọ quán chiếu 6 xúc, có người quán chiếu 6 thọ. Khi 6 căn biết 6 trần thì có vị chú ý khía cạnh nào, nhớ nha, thì khi quán chiếu 12 xứ, họ chỉ quán chiếu 6 căn và 6 trần thôi. Họ biết đây là cái biết của mắt, đây là cái biết của tai. Còn có người, những bậc Thánh khi họ tiếp xúc với 6 trần thì họ quán chiếu một khía cạnh khác. Tui nhắc lại, tùy căn cơ, sở tánh, khuynh hướng tâm lý, tùy sở thích, tùy trình độ, tùy kiểu vun đồi ba la mật của mỗi người mà người ta chú ý tới cái gì. Nhưng đại khái hành giả Tứ niệm xứ khi tu tập pháp quán niệm xứ mà cái phần 12 xứ người ta quán chiếu như vậy. Tức là trong nhận thức của người đó, nhìn đâu, nghe cái gì, thấy cái gì, ngửi cái gì thì lúc nào cũng suy nghĩ có bao nhiêu đó thôi. Đây là cảnh thinh, đây là cảnh khí, cảnh vị, hoặc quán chiếu rằng đây là cái biết cái mắt, tai, mũi, lưỡi. Ngoài 12 cái này ra, vũ trụ không còn cái gì số 13. Nhớ nha, khi quán chiếu 12 xứ thì nó quán chiếu như vậy. Tức toàn bộ vũ trụ này gồm người, thú, chúng sanh, Chư Thiên, nhân loại thì tất cả chỉ nằm trong 12 xứ này. Trăng, sao, hoa lá cũng nằm trong 12 xứ này. Tất cả những gì trong trời đất này không là cảnh sắc, không là đối tượng của mắt thì cũng là đối tượng của tai, của mũi, lưỡi. Quý vị tìm dùm tui,

quý vị trong room đó, quý vị ngồi suy nghĩ xem, tìm cái gì trong vũ trụ này mà nó không lọt vô trong 6 trần. Không có. Mặt trời, mặt trăng xa như vậy mà nó cũng lọt vô trong cái nhãn, nó vẫn là nhãn trần, nó vẫn là cảnh của mắt, nó vẫn là cảnh của ý, nha. Còn những gì nó khuất, nó xa ngàn trùng, thí dụ như sa mạc Sahara, nó không nằm trong mắt, tai, mũi của quý vị thì tối thiểu nó cũng là cảnh pháp. Có nghĩa là quý vị vẫn có thể suy nghĩ về nó, nhớ về nó. Nhớ cái đó. Đó gọi là quán chiếu về 12 xứ.

Thì nãy tui nói rồi, nếu người phàm phu mình khi 6 căn biết 6 trần thì đó là cơ hội cho phiền não, cho thiện tâm xuất hiện, nhưng riêng đối với bậc Thánh Tu đà hoàn thì khi 6 căn biết 6 trần thì các vị loại trừ 5 thứ phiền não, đó là thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, bủn xỉn và ganh tỵ. Vị A Na Hàm thì y chang như vậy nhưng khác 1 điểm đó là sân của vị đó yếu dữ lắm và dục ái thì rất là yếu. Dục ái chỉ là 1 cái gợn nhẹ, nó không có đủ để làm một cái gì đó như là Tu đà hoàn.

Vị Tu đà hoàn còn có thể có đời sống vợ chồng nhưng vị Tư đà hàm thì chuyện này không đủ, cái ái dục vị Tư đà hàm không đủ để sống đời sống vợ chồng. Vị này thỉnh thoảng còn thích thú trong gió mát trăng thanh. Còn A na hàm thì hết, không có chuyện đêm trăng thấy vui vui khoái khoái là không có. Nếu vị A na hàm mà đêm trăng, còn biết khen đêm trăng – Đức Phật Ngài khen đêm trăng ở (không ghi được địa danh), Ngài nói: Này A Nan, đêm nay trăng (không ghi được địa danh) rất là đẹp. Ngài khen như vậy là Ngài mượn cái cớ để Ngài nói chuyện khác, chứ còn A na hàm trở lên thì trăng thanh gió mát, biển chiều, ghềnh thác, bờ sông lau lách, dòng sông mưa, mấy cái đó phàm phu làm thơ đã luôn mà A na hàm họ nhìn mấy cái đó trớt quớt à. Họ không có thích nổi, cho nên A na hàm tắt thở 1 cái rồi, dầu tệ như vợ thằng Đậu cũng sanh về cõi thấp nhất là cõi Phạm Thiên sơ thiền, bởi vì họ không còn nấn ná ở bãi sình dục giới hết trơn. Đã nói sình thì loay hoay thì sẽ bị dính, đã nói sình thì mình không thể xây cất được gì trên bãi sình đó được. Đã nói là bãi sình thì có cá, rắn, nhái, chuột, rùa, bãi sình không phải chỗ ở của con người. Nhớ nha.

Nó là chỗ con người đi làm việc, đi bắt cá, đi mò tôm, lướt qua nó mà thôi. Bãi sình không phải là chỗ ở của 1 con người bình thường, cho dù đó là 1 nông dân hay 1 ngư phủ. Họ chỉ ghé ngang bãi sình họ làm việc rồi họ đi, chứ không ai ở được bãi sình. Sình mà, không ai ăn, ở, vui chơi trên bãi sình trừ con nít và người khùng. Thì trong cái nhìn của vị A na hàm thì cõi dục giới này là bãi sình. Sở dĩ Chư Phật ra đời ở cõi dục giới là bởi vì đây là chỗ tốt nhất để hoằng pháp, từ chỗ này mà các Ngài mới có thể gặp được tất cả các hạng chúng sinh, còn các Ngài mà ra đời ở các cõi trên thì cơ hội cho mọi người tiếp xúc sẽ hạn chế. Vì nhân duyên đại sự mà Chư Phật phải ra đời ở cõi dục, chứ còn trong cái nhìn của các vị trời thì càng ở cõi cao chừng nào thì họ càng ngán cái cõi thấp chừng đó. Thí dụ cõi Phạm Thiên vô sắc, chứ có sắc thì tui không nói, nhưng tui nói người đắc thiền vô sắc, họ nhìn vô cõi hữu sắc, họ thấy nó nặng nề, tầm thường, thấp kém. Rồi Phạm Thiên cõi sắc giới họ nhìn cõi dục, dù đó là Đế Thích, ma vương thì Phạm Thiên họ nhìn họ ớn, người này sao mà nặng nề, trẻ con… thích ngửi cái này, thích nhìn cái kia, thấp kém và trẻ con. Rồi Dục thiên, những vị trời cõi dục, họ nhìn nhân loại họ gớm, trong Kinh Tuệ Túc Trường bộ nói rằng, 1 vị trời cõi Đâu Lợi, họ ngại xuống cõi người mình lắm, bởi vì mùi của nhân loại đủ làm cho Chư Thiên họ gớm ở khoảng cách là 100 vô tuần. Quý vị vào trong Kinh Tuệ Túc Trường bộ, cái mùi của thân thể nhân loại đủ để Chư Thiên họ gớm ở khoảng cách 100 vô tuần. Các vị tưởng tượng coi, quý vị gớm cái gì dữ dội như vậy.

Ví dụ như tôi, cái gì tôi thấy gớm thì tui không có nhìn nó nữa, không sờ tới nó nữa thì được rồi, làm gì tới 100 vô tuần. Tui chỉ có 1 món là phải tránh xa như phóng xạ bị rò rỉ, tui nghe nói chỗ đó (không ghi được địa danh) tránh càng xa càng tốt vì có phóng xạ, sợ bị phơi nhiễm chết người. Chứ còn đâu có thứ gì mình gớm dữ vậy, mà Chư Thiên họ gớm, phải cách 100 vô tuần, tức là mình tính hơn 100 cây số, là họ đã gớm mình.

[15/11/2021 - 12:04 - nghianguyenntn]

Cho nên chúng sanh càng cao càng gớm cõi thấp, ngay cả trong cõi người, nhà giàu họ nhìn nhà nghèo, vật dụng, áo quần nhà nghèo họ cũng gớm. Nhà giàu nhìn bữa ăn của người nghèo họ cũng gớm, không thích mà còn gớm. Tất cả hiện hữu của chúng sanh chỉ là 12 xứ thôi nhưng tùy vào trình độ của mỗi người mà chúng ta có 6 trần khác nhau, nhớ nha, cái đó rất quan trọng. Kể ra về mặt kỹ thuật thì đúng là chỉ có 6 căn, 6 trần, nhưng nói theo thực tế thì 6 trần của thằng Tèo nó hoàn toàn không giống 6 trần của thằng Tý, vì thằng Tý là Chư Thiên cõi dục nên sắc thinh khí vị xúc của thằng Tý nó khác của thằng Tèo. Một thằng cha bác sĩ, nắm tay bệnh nhân xong thằng chả xoay qua rửa tay liền, trong khi mình ở ngoài chợ, Việt Nam, Thái Lan đâu cần đeo gang, bốc đồ ăn, rồi lát sau gặp người quen, trước khi bắt tay thì thò tay quẹt qua cái mông, cái quần chút xíu là bắt liền. Bác sĩ đâu có vậy. Bệnh nhân mà đi bác sĩ thường thì 99% họ phải tắm rửa sạch sẽ họ mới đi phòng mạch chứ, chứ đâu ai mà vô bác sĩ mồ hôi mồ kê. Vậy đó, mà bác sĩ rờ vô bệnh nhân xong, xoay qua rửa. Họ rửa tay trước mặt mình luôn. Trong room này có dịp, các vị thấy phải không, họ rửa trước mặt mình có nghĩa mình tự ái cũng ráng chịu. Họ rờ rờ mình chút đỉnh, phòng khám có bệ rửa tay, hay có bình gel, họ nắm tay, nắm chân họ rửa trực tiếp trước mặt mình. Có nghĩa là 6 trần của ông bác sĩ khác 6 trần của người bình thường. Khác chỗ nào, 6 trần của ổng thích không giống với 6 trần của người nghèo. Người nghèo không có dịp biết đến 6 trần của ông bác sĩ. Ổng đi du lịch, đi Ý, Tây Ban Nha… còn anh nhà nghèo, 1 xứ nghèo xa khuất ở Châu Á thì cả đời cũng không có dịp nhìn thấy 6 trần đó.

6 trần ở cõi người khác 6 trần ở cõi dục. Cảnh sắc, cảnh thinh của người có phước nó khác của người vô phước. Người có phước họ được nghe những thứ họ muốn, còn người vô phước họ phải nghe tất cả những gì đi ngang họ. Thí dụ mình có tiền thì mình không mua nhà ở xóm lao động , xóm ổ chuột. Mình không nghe cái cảnh con nít la hét, đá banh, chồng vợ gây gổ đánh lộn với nhau. Nhất là về Châu Âu, Âu Mỹ lúc nào cũng nghe (không nghe rõ). Còn nếu mình vô phước ở các xứ nghèo Châu Á như Ấn Độ, Thái Lan, Việt Nam, nghèo ở trong xóm ổ chuột thì trưa mình nghe mùi cống tanh tanh, chua chua, tiếng con nít đá banh, la hét, tiếng xe Honda chạy trong con đường hẹp trong xóm. Mái tôn thì thấp lè tè, nóng muốn chết. Rồi có ông hàng xóm đạp xích lô, vợ thì bán hàng rong. Ổng uống ba cái rượu tầm bậy, tầm bạ rồi về đánh vợ, rồi la khóc rồi thề thốt tùm lum. Những cảnh tui kể quý vị nghe không phải ai trên thế giới cũng có cơ hội để nếm qua. Không phải đâu nha.

Quý vị có dịp về Âu Mỹ có những xóm (không nghe được), có những làng mình thấy mướt, đừng mong thấy con nít chơi ngoài đường, nhà nhà đều có (không nghe được) đằng sau. Con nít bên đây không có tắm sông, hái trái 1 cách nguy hiểm và làm phiền người khác như trẻ con ở xứ mình. Nên tui nhắc lại lần nữa, chính do thiện pháp của mình nhiều ít nên mới dẫn đến chuyện mình tái sinh về đâu, và chính mình tái sinh ở đâu thì 6 trần của mình nó là cái gì, chính do các vị

phước nhiều phước ít cho nên quý vị thích 6 trần loại nào. Và tui đi xa hơn chút nữa, đó là quý vị có ba la mật thế nào mới gặp được Minh sư thiện hữu. Quý vị có ba la mật cỡ nào đó quý vị mới gặp được Phật Pháp, và 100 người có duyên gặp Phật Pháp, nên nhớ Phật Pháp cũng là cảnh trần nha, cũng là trong 12 xứ nha. Ví dụ như cuốn Kinh đi, cuốn Kinh cũng là trong 12 xứ thôi. Thì do ba la mật quý vị có gặp được đúng chánh pháp hay không, có gặp được Tam tạng Pali hay không, có gặp đúng ông Thầy giảng Kinh cho mình nghe hay không, và ông này có giảng tới nơi tới chốn hay không, và mình hiểu được bao nhiêu, mình nhớ được bao nhiêu, mình tâm đắc cái gì. Cái này mới là lớn chuyện nha. Có nghĩa là có gặp được Phật Pháp hay không, có gặp được Thầy bạn ok hay không, rồi những gì mình nghe là cái gì, mình nhớ được bao nhiêu, mình tâm đắc được cái gì và hành trì được bao nhiêu, rồi cuối cùng là chứng ngộ được bao nhiêu cũng là 6 căn, 6 trần. Nhớ nha. Cái này quan trọng cực kỳ. Các ba la mật cũng là hoạt động của 6 căn, 6 trần. Chính vì cái ba la mật mà đời sau kiếp khác mình sinh ra, mình biết được 6 trần như thế nào, Phật Pháp cũng là nằm trong 6 trần, đời sống hưởng thụ dục lạc cũng nằm trong 6 trần. Bạn lành, Minh sư thiện hữu cũng nằm trong 6 trần, bạn xấu rủ rê bài bạc nhậu nhẹt, trác táng cũng là 6 trần. Cái vấn đề là anh chuẩn bị con người như thế nào để anh có được 6 trần cao cấp, còn không thì anh chỉ biết được 6 trần rẻ tiền và đẩy anh xuống sình thôi. Nhớ nha.

Đừng có tưởng mình đang ở Âu Mỹ hoặc mình đang ở Việt Nam, mình nghĩ mình có tiền, có bằng cấp, có chồng ngon, vợ ngon, con khôn, nhà lớn, xe đắt tiền… mình chưa biết 6 trần của mình là 6 trần gì. Quý vị ăn rồi le lưỡi đếm tiền rồi lén lén vô phòng đóng cửa coi săm soi hột xoàn, cẩm thạch thì 6 căn quý vị rất là thấp. Tui khẳng định như vậy. 6 trần nó không có đáng kể vì 6 trần chỉ đưa quý vị xuống thấp thôi. Trong khi đó người ta có thời giờ nghe Kinh, đọc, xem Kinh, nghe giảng, đầu óc phải có làm việc. Chứ làm việc là làm gì, sống bằng niệm, bằng tuệ, bằng định, tinh tấn niệm định. Chứ đâu mà tối ngày chỉ biết le lưỡi đếm tiền, quần quật nấu ăn hầu hạ cho chồng, cho con, cho gia đình thì, trên hình thức thì thấy nó hay nhưng nếu mà xét cho nó rốt ráo 1 chút thì đó là kiểu đời sống quẩn quanh. Hôm nay mình là 1 người vợ hiền, 1 người chồng tốt, ngoài ra không biết gì nữa hết thì kiếp sau vẫn tiếp tục là chồng tốt, vợ hiền, cứ như vậy thì nó cũng nản. Rồi cứ đi làm để có tiền sống, sống để đi làm… rồi nó quất cho đến năm 65 tuổi về hưu rồi 2 người dắt tay nhau vô nhà già (có thể là viện dưỡng lão) nằm. Sáng chiều 4 bức tường trắng, rồi 1 đêm nào đó chờ đàm nó lên chặn ngay cổ, tay chân lạnh ngắt, duỗi cái đi luôn, kết thúc 1 cuốn phim buồn. Ổng đi trước, bà ở lại buồn quá, ít bữa bả cũng đi luôn. Nghĩ cũng nản. Ngày xưa 2 người 2 chiếc xe lăn, cuối tuần con vô thăm. Ổng đi rồi còn mình bả. Con có việc làm ở xa, lâu lâu về thăm 1 lần, thì mỗi ngày y tá, nó thương thì nó đẩy đi xa xa, còn nó ghét thì nó đẩy ra tới ngoài cửa rồi mình tự mình đẩy mình vô, 4 bức tường trắng.

Tui có nhiều cơ hội để tui đến thăm các thiền viện và cũng có nhiều cơ hội đến thăm các nhà già, phật tử họ đi thăm họ chở theo luôn, họ đưa tui đi cùng. Nhìn nó nản không thể tưởng tượng được các vị biết không. Tui nhớ có 1 câu chuyện buồn ở trong 1 nhà già là ngày kia có 1 phóng viên địa phương họ tìm đến 1 cái nhà già để họ phỏng vấn các cụ về đời sống ở đó để họ đăng báo. Thì phóng viên ngồi ở phòng chờ để gặp đại diện của nhà già thì phóng viên thấy có báo chí, ti vi rồi sẵn thấy cái hũ keo đựng đồ bên Mỹ, đựng kẹo bánh cho trẻ em. Ổng biết để ở đây để cho mọi người ăn, ổng mới mở nắp ổng hốt mấy hột đậu phộng để bỏ vô miệng ổng nhai, mà nó dở ẹc, lạt nhách. Ổng cũng nhai được mấy hột, lát sau mấy cụ đi ra cũng chào hỏi mấy cụ ở trong đây sống sao. Nói chuyện lòng vòng,

cái ổng vừa hỏi vừa thò tay vô trong cái keo đậu phộng đó, ổng móc nữa, ổng còn nói mấy cụ không có răng mà ai để mấy cái này cứng quá. Thì họ nói đâu phải, họ để đây là cái sô cô la mà sô cô la bọc ở ngoài, mà tụi tui không có răng nên mút mút hết sô cô la rồi bỏ đậu phộng lại mà người ta chưa có dẹp, mà nãy giờ cậu ăn cái đó hả. Quý vị thấy không, khi mình trẻ, giàu sang này nọ giờ vô ở những chỗ như vậy đó. Hồi đó mình kỹ lưỡng biết bao nhiêu, lặt rau, lặt giá rớt xuống đất không lụm mà giờ vô mình sống với những người mà họ lẩn, tưởng sao đành đoạn hột sô cô la mà mút cho hết sô cô la thì mang bỏ đi, thì không, bỏ vô keo trở lại, khách vô ăn tiếp. Ớn muốn chết.

Cái chuyện này là kể cho quý vị đừng buồn ngủ nhưng mà tui mới vạch trần 1 sự thật cho quý vị thấy, các vị tưởng tượng thử, ngày nào bác sĩ, kỹ sư, xe cộ đi đứng ngon lành, bảnh bao chảnh chọe, party, tiệc tùng, rượu thịt ê hề, bạn bè ngút ngàn bao la bát ngát, giờ già chung vô sống với mấy người như vậy đó thì tui nghĩ không biết quý vị có chịu nổi hay không chứ tui đọc câu chuyện là tui đã nổi da gà rồi. Rồi tui cũng ớn, không biết trong đời tui có khi nào tui ăn mấy hột đậu phộng kiểu đó hay không, ớn thiệt.

Ta sử dụng 6 căn thế nào thì sẽ có 6 trần tương ứng. Quý vị học cái này mốt thành đại ca giang hồ luôn, câu nào tui cũng muốn quý vị xăm lên người hết, xăm chằng chịt, câu này rất quan trọng. Có nghĩa là bây giờ tui đi đánh bài, tui đi quán bar, tui đi câu cá, săn bắn, sát sanh, trộm cắp... có nghĩa tui đang sử dụng 6 căn đúng không. Thì khi tui sử dụng 6 căn để tạo ác nghiệp thì mai này tui sẽ bị đọa hoặc sẽ bị sanh lại trong những hoàn cảnh rất là đau khổ. Và 6 trần của người bị đọa khác 6 trần của những người sung sướng. Nói đây mà không hiểu thì quý vị nên đi chết đi, sống chật đất (Sư đang nói giỡn). Ta sử dụng 6 căn như thế nào thì sẽ có 6 trần tương ứng. Hành giả tu tập pháp quán niệm xứ thì nhớ cái câu này, phải xăm lên người. Ta sử dụng 6 căn thế nào thì sẽ có 6 trần tương ứng. Hôm nay tui dùng 6 căn để sát sanh, trộm cắp, nói dối, uống rượu, tà dâm, lừa đảo, giết người, cướp của... thì mai này 6 trần của tui quý vị biết rồi, ở dưới địa ngục mà tui sanh lên làm người thì người èo ọt, bệnh hoạn, bệnh không có thuốc, đói không có cơm mà khát không có nước uống, đói lạnh nắng mưa thì không có nhà ở, cô đơn lạnh lẽo không có gia đình, bè bạn... cũng là 6 trần, nhưng của người vô phước, của người không có công đức thì nó thảm thê như vậy. Thêm 1 cái hành giả quán chiếu tiếp, ta sử dụng 6 căn thế nào thì sẽ có 6 trần tương ứng và dù 6 trần có tốt hay xấu đến mấy cũng nằm trong 3 khổ. Bước 1 hành giả quán chiếu 6 căn làm việc với 6 trần, 6 căn làm việc thế nào thì sẽ tạo ra 6 trần tương ứng, rồi hành giả đẩy thêm 1 bước nữa, đó là 6 trần dù tốt, xấu đến mấy thì cũng nằm trong 3 khổ.

[16/11/2021 - 01:34 - nghianguyenntn]

Có nghĩa là buồn cách mấy thì cũng có lúc nó mất mà vui cách mấy cũng có lúc nó mất. Buồn cách mấy thì cũng có lúc nó mất, mình nghe thấy cũng vui nhưng thật ra không phải, buồn cách mấy cũng có lúc nó mất nếu mình có phước thì buồn sẽ kết thúc để nhường chỗ cho vui, còn nếu mình vô phước buồn tới 1 lúc nào đó nó sẽ vô thường để nhường chỗ cho 1 cái buồn khác. Khổ ưu và hỷ lạc có 2 cách vô thường. Vô thường để nhường chỗ cho thứ khác hoặc để nhường chỗ cho cái giống hệt.Trường hợp 1, cái khổ ưu này nó vô thường để nhường chỗ cho hỷ lạc, nhưng cũng có trường hợp cái khổ ưu này nó vô thường để nhường chỗ cho khổ ưu khác. Bởi có ông khuyên bà tới coi bói, ông nói bà ráng chịu khổ đi, mai mốt cực, nhưng mà nó khác chỗ này bả tới coi bói thì ổng nói số bà gian nan

lắm nha, năm nay 45 tuổi đúng không, ba năm nữa là khá đó, đỡ hơn. Bả hỏi là hết cực hả thầy, ổng nói không, ổng nói lúc đó nó quen rồi. Thì chồng bà bỏ bà thì khổ lắm nhưng bà ráng gồng được 3 năm thì cái khổ đó nó quen đi. Con nó hư ở tù, bây giờ thì khổ thiệt nhưng 3 năm nữa nó quen rồi, đâu có ai khóc suốc 3 năm đâu. Cho nên khổ ưu hỷ lạc có 2 cách vô thường, một là khổ ưu nó vô thường để nhường chỗ cho hỷ lạc. Mà cũng có trường hợp khổ ưu này nó vô thường nhường chỗ cho khổ ưu khác mà tại sao có 2 kiểu này, vì các vị thôi.

Người có tu tập thì 6 căn của họ đều biết cảnh hỷ lạc. Và nếu có vô thường thì hỷ lạc này nó nhường chỗ cho hỷ lạc kia, cái đó gọi là ngoại khổ và hành khổ. Còn người không tu tạo quá nhiều ác nghiệp cho nên đời sống họ toàn là khổ ưu. Cho nên khổ ưu này kết thúc nhường chỗ cho khổ ưu khác. Người có phước thì hỷ lạc này nhường chỗ cho hỷ lạc kia, trường hợp này gọi là ngoại khổ và hành khổ. Người vô phước thì khổ ưu này nhường chỗ cho khổ ưu kia, cái này gọi là khổ khổ và hành khổ.

Khổ ưu với lạc có 2 cách vô thường, một là vô thường để nhường chỗ cho thứ khác giống mình, hai là nhường chỗ cho cái giống hệt. Giống như Chư thiên hoặc mấy người nhà giàu, phước nhiều quá nên thí dụ bây giờ họ trong nhà nó mát lạnh, thơm ngát thôi giờ ra bơi. Tức từ cái sướng trong nhà chuyển ra cái sướng ngoài sân. Đó là vô thường đó chứ. Rồi họ bơi rồi họ nghĩ giờ có cái gì ăn ta, cái họ sờ tay bấm cái chuông service (phục vụ), cái người hầu chạy ra. “Dạ, bà gọi con” – “Vô lấy dùm bà 1 ly cam vắt đi con, sáng nay con có lụm lông yến chưa”. Dạ, lát con nấu cho bà. – Yến con bỏ hột sen vô nha. Nói chung là từ vô thường này qua vô thường khác mà toàn là cái đã đời không. Còn anh nhà nghèo, sáng thức dậy nghe vợ đánh con, hỏi tiền ba đạp xích lô hôm qua mày làm mất ở đâu rồi, là mình nghe mình thấy nản rồi. Rồi ảnh xoay qua hỏi tiền mất rồi hả em, ờ mất rồi, sáng nay nhà khỏi có điểm tâm luôn, anh đi đạp xích lô luôn đi.

Rồi xuống dưới lục cơm nguội, gặp nguyên con gián chần dần nằm trong đó, thì cũng hất con gián ra rồi ăn, ăn xong rồi đạp xích lô bụng đói. Nắng lên cao, không có khách, mồ hôi vã ra trán, lạnh tay lạnh chân trúng gió. Cái khổ này kéo qua cái khổ kia. Có trường hợp là hỷ lạc này kéo qua hỷ lạc kia. Người hành giả tu pháp quán niệm xứ, người đó thấy rõ rằng bây giờ sướng cỡ nào thì nó cũng nằm trong 3 khổ. Mà khổ cỡ nào thì cũng nằm trong 3 khổ. Thì tui mới giải thích thế nào là 2 câu tui vừa nói, tui đã ghi rồi. Có nghĩa là đối với trường hợp may mắn, cái hỷ lạc này nhường chỗ cho hỷ lạc kia thì lúc đó ta gọi là ngoại khổ và hành khổ, còn không thì khổ ưu này nhường chỗ cho khổ ưu kia thì trường hợp đó ta gọi là khổ khổ và ngoại khổ. Nghĩa là lúc nào cũng có ngoại khổ, nhưng mà trong trường hợp khó chịu thì đó là khổ khổ cộng với hành khổ, còn trong trường hợp dễ chịu mà nó biến mất thì gọi là ngoại khổ cộng với hành khổ.

Tui tiếc 1 chỗ, nếu quý vị không hiểu cái này, không nhớ cái này thì, đây là phần giáo lý cốt lõi, giáo lý tinh hoa đó mà quý vị nghe mà trớt quớt thì (không nghe rõ). Cứ mỗi lần tui giảng trong room mà tui nhận ra ai không hiểu… thì tui hiểu sao mà Đức Phật Niết bàn sớm… Quán chiếu 12 xứ tức là các vị học theo tui là quá kỹ về căn bản 12 xứ. Tức là hành giả quán chiếu, nghe 1 cái đùng thì hành giả biết rằng đây là cảm thinh, được biết đến do thần kinh thính giác và tâm nhĩ thức. Đó là 1 cách, lúc đó là quán chiếu, quán chiếu thinh trần đó, hoặc là lúc đó hành giả không quán chiếu cảnh mà quán chiếu tâm. Nghe 1 cái đùng thì hành giả biết đây là tâm nhĩ thức, cái tâm mà biết cảnh thinh dựa trên sự hỗ trợ của thần kinh thính giác. Tùy mình, mình muốn quán chiếu cảnh trần cũng được,

mình muốn quán chiếu căn cũng được. Căn hay trần cũng được. Một là mình nghe cái đùng, mình nói đây là âm thanh, mình biết liền đây là âm thanh, chỉ là âm thanh, ở đây không có tôi, ta, khỉ mốc gì hết, không có ông a, bà b, chỉ có âm thanh được biết đến bằng tâm nhĩ thức, y cứ trên thần kinh thính giác, đó là quán chiếu trần. Còn quán chiếu căn là nghe 1 cái đùng biết đây là tâm nhĩ thức dựa trên cảnh thinh và thần kinh thính giác. Đó gọi là quán chiếu 12 xứ.

Tiếp theo là thất giác chi. Mấy cái này khô thiệt. Bà con nào mà nghe mấy cái này mà còn dõng cái tai mà nghe được có nghĩa là quý vị cũng có ba la mật ít nhiều, vì mấy cái này nghe nó nản, nó khô. Có 1 điều đặc biệt tui phải khoe đó là khi giảng cái này tui lại vui, vui hơn là giảng cái chuyện phong thần…Mấy cái này thật sự giúp mình hết khổ. Ở trong chú giải có giải thích 2 điều. Thất giác chi là tên gọi khác của Tứ niệm xứ. Thất giác chi cũng chính là bát chánh đạo, thất giác chi cũng là tinh tấn niệm định tuệ nhưng có lúc được triển khai là số 7 – thất giác chi, có lúc được triển khai thành số 8 – bát chánh đạo, có lúc triển khai thành số 5 – tinh tấn niệm định tuệ, có lúc triển khai thành số 3 – là giới định tuệ. Nhưng thật ra chỉ là thất giác chi. Tức là nội dung chỉ có 1 thôi.

Đây là những điều kiện giác ngộ, giải thoát. Chữ Bojjha cùng ngữ căn với chữ Bodhi và cùng ngữ căn với budha, có nghĩa là giác ngộ, giải thoát, hiểu biết. Anga có nghĩa là điều kiện hay là yếu tố. Có nghĩa là 7 cái này là 7 điều kiện hay 7 yếu tố dẫn đến giác ngộ, và trong chú giải lại nhắc đến những điều kiện hỗ trợ và tạo sinh thất giác chi, hình như ta đã học. Quý vị chắc chắn có học cái này rồi. Có ai trong room post lại điều kiện hỗ trợ và tạo sinh thất giác chi, có vị nào giúp tui hay không? …

Thất giác chi là điều kiện hỗ trợ cho con đường giải thoát. Thứ nhất là niệm giác chi, tức là niệm trong 4 niệm xứ. Niệm ở trong bát chánh đạo, niệm ở trong thất giác chi nó cũng là tâm sở niệm nhưng chỉ khi nào nó có mặt trong lúc người ta tu tập tuệ quán, chỉ khi nào nó có trong tâm của 1 bậc Thánh thì lúc đó nó mới được gọi là thất giác chi, chứ không phải trong tâm của 1 người tu tập tuệ quán, hành giả hay 1 bậc Thánh thì nó không được gọi là thất giác chi. Là vì tất cả 52 tâm sở nó đã từng xuất hiện trong đầu chúng ta từ vô lượng kiếp luân hồi quá khứ, mà nó có giúp được mình cái gì đâu, vì trong những trường hợp đó nó không phải là giác chi, nó không phải là bát chánh đạo, mà chỉ khi nào những tâm sở đó nó được mình vận dụng để tu tập tuệ quán. Tu tập tuệ quán là quán chiếu danh sắc để nhàm chán, lìa bỏ lòng đam mê trong danh sắc để thấy rõ Niết bàn, diệt trừ phiền não. Khi nào các tâm sở tịnh hảo được vận dụng vào 3 việc sau mới được gọi là giác chi hay là bát chánh đạo hay bồ đề phần. Một là quán chiếu danh sắc để diệt trừ phiền não, chứng ngộ niết bàn, nói cách khác khi nào chúng đóng vai trò đạo đế để hướng đến sự chấm dứt tập đế và chứng ngộ diệt đế thì mới gọi là bồ đề phần (Bodhipakkhiya). Sáng nay mà người nào không có nghe cái này là uổng vô cùng tận. Mấy bài giảng này nó không còn vui nữa đâu nhưng những nội dung này đáng để quý vị xăm lên người. Quán chiếu danh sắc, diệt trừ phiền não và chứng ngộ niết bàn. Các tâm sở tịnh hảo được vận dụng vào 3 việc sau thì mới được gọi là giác chi, bát chánh đạo hay bồ đề phần.

Một là tinh tấn niệm định tuệ, nó chỉ được gọi là 5 quyền, được gọi là bát chánh đạo, được gọi là tam học, được gọi là thất giác chi khi nào nó được sử dụng vào 3 việc sau đây là quán chiếu danh sắc, chấm dứt phiền não và chứng ngộ niết bàn. Và 1 cách nói khác, khi chúng đóng vài trò đạo đế để chấm dứt tập đế và chứng ngộ diệt đế thì lúc đó mới được gọi là bồ đề phần. Và có 1 điều ngạc nhiên là các

pháp, các điều kiện hỗ trợ thất giác chi tui đã giảng rồi nhưng bà con vẫn một mực lãng quên, các vị còn giữ bài đó không… Như vậy là tui không cần giảng phải không. Nếu ai muốn học mấy cái này thì phải chịu khó kiếm lại mấy bài cũ. Tu tập pháp quán niệm xứ ở phần thất giác chi là hành giả luôn luôn xác định mình đang sống trong giác chi nào, biết rõ mình đang cần đến giác chi nào. Trong chú giải ghi rõ lắm, khi nào hành giả thấy tâm mình bị lui sụt, nó yếu đuối, nó làm biếng, nó muốn bỏ cuộc, chán không biết làm gì nữa thì lúc đó hành giả biết rằng ta đang cần đến 4 loại giác chi sau đây: Khi thấy tâm mình lui sụt, thối thất, lười biếng thì hành giả lúc này cần đến sự hỗ trợ của 4 giác chi là trạch, cần, hỷ, niệm. Khi nào thấy tâm bung sung, quá khích thì phải tu tập 4 giác chi sau là tĩnh, định, xả, niệm.

Ở đây đặc biệt là quý vị thấy lúc nào cũng có niệm, nó đặc biệt là chỗ đó. Và câu này xăm nữa, học chỗ này là mình mẩy không còn chỗ nào trống nữa. Thiện pháp nào cũng có thể có lúc bị over (quá mức), riêng niệm thì không bao giờ (never). Thí dụ có lúc trí làm việc quá mạnh, hoặc định quá mạnh, mình tập trung vô định mà lúc đó mình nhập định, mấy cái kia nó yếu, bởi lúc nhập định, lý trí mình không làm việc. Như vậy có lúc định mạnh, có lúc tuệ mạnh, có lúc tín mạnh, cái gì cũng được nhưng riêng cái niệm thì không bao giờ có trường hợp niệm dừng, ngay cả ở 1 vị Chánh đẳng giác, thiện pháp nào của Ngài cũng là top hết thì lúc nào Ngài cũng sống trong chánh niệm, nhưng định của Ngài thì có lúc Ngài chỉ sống trong định thôi, nhớ nha khi Ngài nhập định thì chỉ có định thôi, nhưng niệm thì lúc nào cũng có thể tham dự với bất cứ ai, đặc biệt vậy đó. Còn vị Chánh đẳng giác đôi khi Ngài chỉ sống thuần túy trong niệm thôi. Riêng niệm thì không có, niệm thì có thể đi mọi nơi mọi lúc, không lúc nào niệm bị xem là dư, chuyện đó không bao giờ có. Cho nên chánh niệm đặc biệt dữ lắm.

Mong các vị luôn vui vẻ, an lạc nha. Tui nhắc lại, pháp quán niệm xứ có nhiều phần, phần 1 là quan sát 5 triền, xem hiện tại là ta đang sống trong triền nào và xem lại trong A Tỳ đàm bìa xanh, không phải tui muốn bán sách đâu, sách còn nữa đâu mà bán, bởi tui làm biếng tui nói luôn, xem lại trong A Tỳ đàm bìa xanh để bổ sung phần này, là hành giả phải biế rõ ta đang sống trong triền cái nào và chi thiền nào đối lập với triền cái nào. Cái thứ 2 là hành giả quán chiếu về 5 uẩn, hành giả biết rõ cái nào là sắc thọ tưởng hành thức, biết rõ. Thí dụ khi mình ngồi xuống mình biết là sắc uẩn. Khi mình ngồi có tâm sân xuất hiện thì biết đây là hành uẩn bất thiện, còn khi mình ngồi thấy dễ chịu thì biết đây là thọ uẩn dễ chịu, ngồi biết khó chịu thì biết đây là thọ uẩn khó chịu. Cái đầu nghĩ đến cái chuyện không có lợi ích thì mình suy nghĩ đây là tưởng uẩn không cần thiết. Cả ngày như vậy là mình chỉ có 5 uẩn thôi chứ không có gì hết. Có ngồi xuống thì biết đây là sắc uẩn đang làm việc. Mình có cảm giác dễ chịu thì biết đây là thọ uẩn dễ chịu, khó chịu thì biết đây là thọ uẩn khó chịu, tức là thọ khổ đó. Lúc mình kêu nó là uẩn, còn lúc có tâm tham, tâm sân thì mình biết đây là hành uẩn bất thiện, khi mình biết tâm đang hoan hỷ với Phật Pháp thì mình biết đây là hành uẩn thiện. Còn không thì thấy mắt thấy tai nghe thì biết đây là thức uẩn đang làm việc. Nghe cái đùng biết thức uẩn đang làm việc. Hoặc niệm qua bên hành, khi hết hồn thì đây hành uẩn bất thiện, còn không thì mình chỉ tu thức uẩn thôi, nghe cái đùng thì biết đây là thức uẩn thôi, biết đây là nhĩ thức trong thức uẩn, nghe cái mùi thì biết đây là tỷ thức trong thức uẩn.

Tức là mình sẽ làm gọn lại cuộc đời thay vì Phật Pháp bao la mênh mông bây giờ mình làm gọn lại, biết rõ đây là thức uẩn, đây là nhãn thức trong thức uẩn, nhĩ

thức trong thức uẩn, tỷ thức trong thức uẩn hoặc mình nghe cái mùi bánh xèo thì mình có thể niệm ở đây là tỷ thức trong thức uẩn. Như vậy hành giả biết rõ là ta đang sống với giác chi nào, thứ 2 là biết rõ bây giờ ta đang cần giác chi nào.

Quán niệm giác chi là quan tâm đến các việc sau, 1 là biết rõ ta đang sống với giác chi nào, 2 là lúc này ta đang cần đến giác chi nào. Số 3 là phải làm gì để có được giác chi đó hay giúp nó vững mạnh. Cũng giống như sức khỏe mình, thứ nhất sức khỏe ta hiện giờ đang ra sao, thứ 2 ta đang cần đến loại sinh tố nào, số 3 là làm gì để có loại sinh tố đó. Ví dụ khi ở bên Châu Âu tui bị chuột rút, dợp bẻ đó, có mấy người quen nghi ngờ tui bị thiếu (không ghi được), họ mới đề nghị tui uống cái đó (không ghi được). [đoạn sau nội dung Sư đề nghị 1 vị trao đổi lại bài cũ với những vị khác trong room về phần số 3].

Tui nhắc lại, pháp quán niệm xứ có nhiều phần, 1 là quán chiếu về 5 triền, 2 là quán chiếu 5 uẩn, quán chiếu 12 xứ, quán chiếu thất giác chi, mà quán chiếu thất giác chi là sao, là hành giả biết rõ rằng hiện giờ ta đang sống với giác chi nào. Niệm giác chi tức là chánh niệm, trạch pháp giác chi là trí tuệ, là khả năng biết rõ cái này là thiện, cái này là bất thiện, cái này là nên, cái này là không nên. Nó không phải là trí tuệ mà mình hiểu thông thường mà nó là khả năng xác định, phân biệt, biết cái nào nên, cái nào không nên , cái nào tốt, xấu, thiện, bất thiện thì gọi là trạch pháp giác chi. Mà chi pháp rốt ráo của nó chính là trí tuệ. Mình biết rõ đây là tâm tham, đây là tâm thiện, rồi có lúc mình biết đây là tâm thiện nhưng tâm thiện này không nên có. Ví dụ, quý vị đang ngồi trong thiền viện, thiền đường, đang theo dõi hơi thở. Hít vô thở ra, đang sống bằng chánh niệm, biết rõ ta đang thở ra bằng tâm tham, biết rõ ta đang thở ra bằng tâm tham. Biết rõ ta đang thở ra bằng tâm sân, biết rõ ta đang thở ra bằng tâm sân. Thì đang quán chiếu như vậy, tư nhiên nó nổi hứng lên, cái nó muốn là ngày mai mình xin được ghi danh để làm trai tăng thì không được. Mình biết đây là thiện nhưng mà thiện ở chỗ này là không được. Để lát xả thiện ra rồi mình mới tính, chứ giờ đó mà mình nghĩ bụng chắc mai mình cúng dường bữa cơm cho đại chúng, mai mua gì ta, đồ mặn thì nhờ cô Hiếu, cô Lan, cô Cúc đi, đồ ngọt để mình đi, thôi chắc mua táo đi, Miến Điện này táo nó mắc nên mình cúng dường táo đi, mỗi hành giả 1 trái táo với 1 lon coca, à không, coca thì ở đây mắc lắm, mình hết tiền rồi, tháng sau gia đình mới mang qua thôi giờ mình cho uống nước cam vắt đi… đang ngồi thiền mà tính như vậy, đó là việc tốt, nhưng mà không phải lúc.

Cho nên hành giả biết đây là tâm tham là đã đành rồi, nhưng hành giả phải biết luôn là cái này nó không có tốt, bởi vì mình đang phóng dật, đang phóng tâm, thì trường hợp biết đó gọi là trạch pháp giác chi. Biết rõ cái nào nên cái nào không nên, biết rõ cái nào thiện, cái nào bất thiện thì khả năng phân biệt đó các ngài gọi là trạch pháp giác chi, tức là trí tuệ. Còn niệm giác chi tui đã giải thích, niệm ở đây tức là biết rõ cái gì đang diễn ra, đang xảy ra, đang có mặt, đang tồn tại, đang hiện hữu. Ví dụ như mình biết rõ mình đang ngồi, mình đang đi, biết rõ mình đang tham, đang sân thì cái đó được gọi là niệm. Còn trạch là khả năng biết phân biệt cái nào là cái nào. Còn hỷ giác chi là niềm vui trong thiện pháp. Niềm vui trong pháp học, niềm vui trong pháp hành. Nhớ nha, chỉ 2 cái đó mới được gọi là hỷ giác chi. Niềm vui trong pháp học là khi mình nghe pháp, mình hoan hỷ khi mình đang xem Kinh, hoan hỷ với những điều được nhắc nhở, được dạy trong đó thì cái đó được gọi là hoan hỷ trong pháp học. Còn hoan hỷ trong pháp hành là khi mình thấy chánh niệm của mình tiến bộ, trì tuệ tiến bộ, thiền định tiến bộ,

kiến thức Phật Pháp của mình có nhiều thay đổi tích cực thì được gọi là hoan hỷ trong pháp hành.

Tức là mình quán chiếu vui với sự quán chiếu của mình gọi là hoan hỷ trong pháp hành. Còn hoản hỷ trong pháp học tức là mình nghe được cái gì đó mình thích (về Phật Pháp) thì đó được gọi là hoan hỷ trong pháp học. Nghe cái gì, học cái gì, đọc cái gì… Mình hoan hỷ trong pháp học thì hỷ giác chi là vậy đó, tức là niềm vui trong pháp học và pháp hành thì được gọi là hỷ giác chi.

Cần giác chi tức là khả năng tinh tấn. Có những lúc mình không thấy việc gì là nặng, không thấy việc gì là khó, chỉ cần nó là việc thiện thì mình sẵn sàng xăng tay áo nhảy vô làm, thì lúc đó mình biết đây là cần giác chi. Mình biết rõ lúc này tinh tấn mình có hay không, muốn xác định tinh tấn có hay không dễ lắm. Mình tự hỏi mình việc này có cần đến sự ra tay của mình, cần đến thời gian của mình, cần đến công sức của mình thì mình có sẵn sàng hay không. Thì mình thấy mình sẵn sàng thì cần giác chi đang có mặt. Còn khi nào, giả dụ sáng nay sao tui không biết phải làm gì, gặp ai, đi đâu thì mình phải hiểu lúc đó là mình đang thiếu cần giác chi. Còn tĩnh giác chi là 2 tâm sở tĩnh thân và tĩnh tâm ở trong tịnh hảo. Có nghĩa là hành giả có 1 sự… trong chú giả là khi hành giả thấy rằng mình không có tha thiết đối với những hoạt động không cần thiết thì lúc đó gọi là có tĩnh giác chi. Thí dụ, lúc đó chỉ muốn lắng tâm theo dõi hơi thở, chỉ muốn lắng tâm theo dõi thọ, chỉ muốn lắng tâm theo dõi tâm trạng, nói chung là lúc đó mình chỉ muốn là 1 việc thôi, đó là lắng tâm sống theo niệm, theo ý thì lúc đó được gọi là đang có tĩnh giác chi.

Còn ngoài ra mình muốn hướng đến ngoại trần là mình muốn nhìn cái này, muốn nghe cái kia, muốn ngửi cái nọ là thiếu tĩnh giác chi. Vì tĩnh giác chi mình chỉ hướng đến đời sống nội tâm. Passaddhi là trạng thái tâm hướng về bên trong với bồ đề phần, không tha thiết với ngoại trần thì gọi là tĩnh giác chi. Ví dụ tui đang theo dõi hơi thở, khi tu thiền định có định càng lúc càng mạnh thì hơi thở sẽ vi tế dần, tâm cũng sẽ vi tế theo để nhận biết hơi thở đó, lúc này Passaddhi có mặt. Khi tu thiền chỉ thì niệm càng mạnh thì cảnh danh sắc cũng càng vi tế. Tâm ghi nhận cảnh danh sắc lúc đó cũng phải lắng sâu theo, lúc này gọi là Passaddhi đang có mặt. Tức là tu thiền chỉ chủ yếu là định, dùng định theo dõi hơi thở, lúc định mạnh rồi thì càng mạnh hơi thở càng vi tế, mà muốn theo dõi hơi thở vi tế thì tâm mình cũng phải vi tế theo, cái định phải tế theo, nó mạnh mà nó mạnh tế, thì lúc đó cái tế đó được gọi là Passaddhi, tĩnh giác chi. Còn bên thiền quán khi niệm mạnh thì phiền não vắng mặt, khi niệm mạnh thì mình mới có khả năng thấy được tốc sanh diệt chớp nhoáng của danh sắc và kịp thời ghi nhận tất cả thiện ác xuất hiện trong tâm của mình, không còn là spot nữa mà là dot. Để thích hợp với giây phút đó là cái tâm của mình phải vi tế theo. Ngài Xá Lợi Phất dạy rằng muốn nghe dư âm của tiếng chuông mỗi lúc 1 nhỏ thì tâm ta cũng phải lắng theo, thì đó là Passaddhi.

Định là sự tập trung còn niệm là sự tỉnh thức liên tục, còn tĩnh giác chi là khả năng lắng yên và tui đã tìm nhiều cách để tui chứng minh. Bên thiền chỉ thì tĩnh giác chi là sự lắng yên đi kèm với định, còn bên thiền quán thì tĩnh giác chi nó là sự lắng yên đi kèm với niệm. Niệm càng mạnh thì hành giả sẽ càng nhanh nhạy để nhận ra tốc độ chớp nhoáng của danh sắc, lúc đó là có Passaddhi. Nó lắng yên, giống như mũi khoan càng nhỏ thì cái người muốn khoan lỗ nhỏ thì cần có mũi khoan nhỏ, mà muốn sử dụng mũi khoan nhỏ dùi 1 lỗ nhỏ thì tâm của mình lúc đó phải lắng như thế nào, chứ không thể nào mình kẹp cái phone ở cổ họng

(nói chuyện)... thì mình không thể dùi cái lỗ đó được, lúc đó cả vũ trụ này mình phải dẹp nó qua hết, cái tâm của mình lúc đó nó nhỏ lại theo mũi khoan đó, mình mới dùi được lỗ đó. Giống như xỏ kim, lúc đó cả vũ trụ này nó không còn gì hết, chỉ còn lỗ kim và cọng chỉ thôi.

Bây giờ là 10 giờ 30 rồi. Ngày mai giảng tiếp.

Chúc quý vị 1 ngày vui, 1 đêm an lành nhiều mộng đẹp.

DN.38-Kinh ĐẠI NIỆM XỨ -22.14- - PHÁP QUÁN NIỆM XỨ-tt-160926 - TK TOẠI KHANH

PHÁP QUÁN NIỆM XỨ (3) 26.09.2016

<blockquote>Kalama tri ân bạn nghianguyenntn ghi chép.</blockquote>

[16/11/2021 - 11:00 - nghianguyenntn]

Tuần rồi chúng ta đã xác định tứ niêm xứ chia nhỏ ra thành 21 đề mục, trong đó gồm có thân, thọ, tâm, pháp. Thân gồm có đề mục hơi thở, tứ oai nghi, 32 thể trược, 4 đại, 9 loại tử thi, còn thọ chỉ kể có 1, dù khổ lạc ưu hỷ xả cũng kể là thọ, nhưng cần ghi rõ thêm chút nữa là hành giả luôn luôn nhớ rõ là cảm thọ, cảm giác mình đang có đây nè là cảm giác người tu tập hay cảm giác người hưởng thụ, cảm giác phiền não hay cảm giác của tâm thiện thì tiếng Pali là (không biết tiếng Pali) có nghĩa là cảm giác này liên hệ đến tục niệm hay không, còn cái thứ 2 là (không biết tiếng Pali) có nghĩa là cảm giác này có được từ tâm thiện, nội tâm tu tập, thì nếu nói gọn lại là như vậy. Tức là hành giả thấy trong 1 ngày mình có buồn vui dễ chịu, khó chịu thì cứ ghi nhận rằng buồn vui khó chịu này nè là gắn liền với nội tâm tu tập hay là nội tâm tục niệm, cái đó rất là quan trọng.

Thay vì mình chỉ ghi nhận đó là thọ xả, thọ hỷ thì mình nên để ý thêm 1 chút là cái hỷ, cái xả này nó có gắn liền với tâm tu tập hay không. Ví dụ mình thấy cái cảnh sanh, già, đau, chết mình ngán, cái tâm nó không có vui, nhớ đến tuổi già, nhớ đến căn bệnh của mình, nhớ đến câu nói của bác sĩ, gia cảnh, gia đạo của mình, của người khác, nhìn tình hình thế giới lòng không yên, cứ nghĩ đến vô thường, thì cái đó nó buồn, lo, ưu tư thì cái đó nên đó, là vì sao, vì cái cảm giác đó hỗ trợ cho công phu tu hành, đạo nghiệp của mình. Còn những buồn vui, vớ va vớ vẩn thí dụ như mình giận hờn ai đó vì 1 câu nói, 1 ánh mắt, 1 nụ cười đểu, hoặc mình vui vì mình có tiền, mình có nhan sắc, rồi mình vui vì bạn bè gọi phone cho mình, gửi email cho mình, nó liên lạc với mình qua facebook... thì niềm vui đó không được, vì niềm vui đó là niềm vui đọa lạc, niềm vui thối thất, niềm vui dễ ngươi, niềm vui đi xuống. Nhớ, ngoài cái chuyện ghi nhận đây là khổ lạc ưu hỷ xả thì hành giả phải ghi nhận luôn khía cạnh đó. Đó là vui này, buồn này nên có hay không, vui này, buồn này có hỗ trợ cho đạo nghiệp tu hành hay là nó bào mòn đạo nghiệp tu hành, cái đó quan trọng lắm.

Tâm kể gọn thôi, chỉ kể có 1. Tâm quán mỗi 1 giây, 1 khoảnh khắc chỉ có 1 tâm. Dù đó là tâm nhãn thức, nhĩ thức, dù đó là tâm thiện hay là tâm thiền hay là tâm bất thiện, thì mỗi một lúc nó chỉ có 1 tâm thôi. Tại sao mình quán chiếu nó, vì khi quán chiếu cái cảm giác của thọ quán niệm xứ, cảm nhận sự quán chiếu, ghi nhận, phát hiện cái tâm trạng gì đó khi tu tập tâm quán niệm xứ. Cái đó có 1 cái lợi lớn lắm. Tui nhắc lại lần nữa, cái người đại căn, đại duyên khi nghe nói theo dõi cảm giác, theo dõi cảm thọ, họ có 1 cách hiểu thứ 2, còn người vô phước thì họ chỉ có 1 cách hiểu thôi. Tui nói như vậy không phải tui nói tui là ngườ đại căn,

đại duyên mà cũng may mắn do tui đọc nhiều, tui dám nhận là đại căn, đại duyên, tu hành tinh chuyên miên mật thì không dám nhưng dám nhận mình đọc nhiều thì có. Tui nhắc lại, nếu 1 người đại căn đại duyên khi được hướng dẫn theo dõi các cảm giác, các tâm trạng, những gì đang xảy ra trong thân, trong tâm thì nếu người đại căn, đại duyên được đề nghị theo dõi thôi đó thì họ hiểu nhiều cách, còn người vô phước, vô phần thiếu trí họ hiểu có 1 cách. Hiểu 1 cách là sao, tức là đi thì biết mình đi, ngồi thì biết mình ngồi, mình vui biết mình vui, mình buồn mình biết mình buồn, mình sân thì biết sân, biết mình đang đam mê, thích thú, mình đang theo đuổi 1 cái gì đó, mình đang mong đợi, trông chờ mình biết, biết đang mong đợi, trông chờ, thì người thiếu phước thì họ hiểu tới đó thôi. Nhưng nếu mình là người nhiều phước có duyên giác ngộ thì mình có thể hiểu xa hơn cái đó gấp mấy lần. Xa là sao? Ngoài chuyện phát hiện cái gì nó đang xảy ra, quý vị nghe xong chỗ này quý vị đập cái máy vứt cũng được nữa. Cái người vô phước thiếu phước là họ chỉ nghe được, hiểu được cái gì đang diễn ra thì theo dõi cái đó, sống như vậy là sống chánh niệm rồi họ tưởng như vậy là số 1, nhưng nó còn có 1 núi vấn đề ở sau cái đó. Họ thấy rằng không hề có chiếc xe trong đống phụ tùng, và không hề có đống phụ tùng nào trong chiếc xe, vì chiếc xe chính là đống phụ tùng mà đống phụ tùng chính là chiếc xe cho nên mình không tách nhau ra được, mình không thể tách ra theo cái kiểu cội cây và bóng cây. Viên ngọc nằm trong cái hộp, bây giờ mình lấy viên ngọc ra thì cái hộp đó vẫn còn là cái hộp thôi. Thân tâm mình không thể tách ra như vậy, bởi vì khi mình biết đây là cảm giác dễ chịu, đây là cảm giác khó chịu thì mình phải biết rằng toàn bộ cảm giác này cộng với cục thịt này nó làm ra mình.

Bây giờ toàn bộ những cảm giác này biết mất có nghĩa là mình chỉ còn lại cái xác chết không thôi. Hôm kia tui giảng cái này thì thấy rất nhiều người nhìn cái mặt họ đơ ra, thậm chí họ còn giận nữa, có 1 bà già gần chết rồi, tui nhìn mặt bả chắc không qua nổi năm nay, bả ráng bả giận cái tui nói đi chùa mà không hiểu cái này thì hoang phí, uổng phí cái việc đi chùa, vì câu đó mà bả giận. Trong khi người ta hướng dẫn mình để mình buông cái tui mình ra thì mình lại giận cái câu đó, vô phước, vô phần, mà bà cụ ấy yếu lắm rồi, không phải tui trù nhưng tui nghĩ bả không qua nổi năm nay. Nặng nề, ù lỳ mà nó thô kệch, chân tay di chuyển khó khăn lắm, mà nếu đổi lại tui trong tình trạng sức khỏe như vậy, người ta nhắc như vậy là mừng chết.

Mình vô phước vô phần thì mình chỉ hiểu được có 1 phần thôi. Tức là mình cứ nghe làm cái gì thì biết cái đó chứ không cần phải nghe thêm, nhưng nếu mình có duyên thì mình đi thêm 1 bước nữa, đó là mình thật sự thấy rằng mình thật sự là đồ ráp. Thật sự là đồ ráp có nghĩa là khi nãy mình vui còn bây giờ mình buồn, nãy mình vui bây giờ mình giận, nãy mình thương bây giờ mình ghét, nãy mình đi bây giờ mình ngồi. Cái ngồi đó hoàn toàn không phải là cái đi, cái đi nó hoàn toàn không phải là cái ngồi. Cái tâm và sắc pháp hồi nãy, lúc mình đang đi, nó hoàn toàn không còn nữa, nó đã biến mất triệt để, không để lại 1 dấu vết gì hết, bây giờ nó đang ngồi. Hồi nãy nó đi mà nó vui, giờ nó ngồi mà nó buồn thì cái đi vui, ngồi buồn đó tuyệt đối nó là 2 cái khác nhau hoàn toàn tuyệt đối, dứt điểm, không có dây dưa. Hành giả phải thấy như vậy đó. Nhớ cái đó quan trọng.

Những gì quý vị đọc thấy trong chánh Kinh chỉ là gợi ý thôi chứ không phải mình ôm từng chữ trong đó để mà mình bám chặt vô trong đó. Biết rõ đây là cảm giác tục lụy, biết rõ đây là cảm giác xuất ly thì mình không cần phải ôm chữ tục lụy, không cần phải ôm chữ xuất ly mà mình có thể quán chiếu thêm 1 tên gọi khác

mà mình thấy hợp. Mình chỉ cần hiểu cái vui này nè có hại cho việc tu, cái vui này nè cần thiết cho việc tu, vậy cũng được nữa. Chứ không cần phải ôm khư khư cái chữ Ngài nói. Cái đó cũng là 1 cái duyên phước của mỗi người. Giống như ba má dặn, ba dặn con nhớ đi rừng, đi núi thấy trái, hoa, nấm màu mè sặc sỡ thì cẩn thận nha, thấy là nhớ, độc độc độc… Mình nghe như vậy, đi núi đi rừng thấy gì màu mè, sặc sỡ cái cũng nhớ mình niệm độc độc độc thì mắc cười, nó funny, nó trẻ con quá. Ông già nhắc là kiểu của ông già, còn mình hiểu cái chữ độc là cái gì, độc ở đây là nguy hiểm, độc ở đây là ảnh hưởng đến sức khỏe, đến tánh mạng thì ông già nói con nhớ nha, con cứ thấy trong rừng, rắn là 1, nhện, nấm, trái cây, hoa mà con thấy cái nào con không biết mà nó sặc sỡ đủ màu thì con nhớ đó là độc, nhớ 1 chữ đó, chứ không rõ thì đừng rớ vô đổ nợ nha. Ổng nói vậy thôi chứ mình nghĩ sao mình nghĩ, mình nghĩ nó là nguy hiểm, mình nghĩ nó là chết người, mình nghĩ nó là phải đề phòng, mình nghĩ là phải cẩn thận, dè chừng… Chỉ nghe tui nói thì quý vị giận, sao ông này coi thường mình quá nhưng thật ra khi tui tiếp xúc phật tử tui mới tá hỏa là họ ôm 1 cái định nghĩa nào đó cứng ngắc, cũng trong lớp học ngày hôm qua có 1 cô cũng gần 70, khi cổ nghe tui định nghĩa về từ bi hỷ xả, tui cố ý lựa cách định nghĩa nào cho bà con dễ nhớ nhất. Ví dụ như bỏn xẻn là không muốn mình mất cái gì, ganh tỵ là không muốn người ta được cái gì, tức là ở đây có 2 cặp. Bỏn xẻn là không muốn mình mất cái gì, ganh tỵ là không muốn người ta được cái gì. Có nghĩa là mình và người ta, được và mất. Cho nên khi mà nghe ổng giải thích như vậy mình mới hiểu, tại sao ổng có giải thích không giống như mình đọc trong Kinh ta, à thì ra ổng cố lý lựa cách nào để mình nhớ. Hoặc “Từ” là muốn cho người ta được vui, được hạnh phúc. “Bi” là muốn người ta đừng có đau khổ, tui tìm cách định nghĩa cho họ nhớ dai. Đằng này cổ không hiểu được hảo ý đó, cổ nói sao cách định nghĩa này không giống định nghĩa ở trong Kinh mà con đọc. Tui nhìn cổ mà tui ngao ngán, rồi tui nghĩ lớp học của mình, tui không biết trong room mình có bao nhiêu người giống như vậy. Tức là người ta tìm cách nào đó để cho mình thuộc bảng cửu chương mau hơn, thuộc bảng tuần hoàn Mendelep mau hơn, thuộc những công thức hình học mau hơn thì mình lại trách người ta sao nói không giống với mấy cái kia. Không lẽ giờ tui nói thẳng vô mặt: Tại vì mấy cái kia không màng tới anh, anh hiểu không, người ta làm ra cái người ta thích, còn tui làm vì tui nghĩ cái anh cần. Mà cứ không hiểu được cái dụng ý này.

Cứ ăn rồi cứ suy nghĩ cái của you lại không giống của người khác.Tui nghĩ thì tui cũng nản chứ. Thí dụ sinh nhật, người ta cho mình, người ta bỏ vô trong hộp, người ta gói, người ta thắt nơ cho mình thì mình trách, ủa hồi đó tui ở nhà quê đâu có sinh nhật đâu ta. Hồi xưa mình không có sinh nhật, giờ mình có sinh nhật thì mình phải cảm kích. Cái thứ 2, hồi đó sinh nhật, nhỏ bạn đưa tui cái hộp chứ nó đâu có gói cái này đâu ta. Hoặc là nhỏ bạn tui hồi xưa gói hình cánh bướm, cái nơ màu tím mà sao nay ông gói hình hoa hồng, có nghĩa là cái đầu của mình chỉ có con bướm đó thôi, nha, nhớ cái đó nha, học đạo là 1, học đời là 2, không có học bằng cái não trạng như vậy.

Vậy chúng ta có tổng cộng 21 đề tài/ thể tài/ đề mục mà lấy ra, chiết xuất từ 4 niệm xứ. Một là thân thọ tâm pháp. Thân quán niệm xứ là lấy thân này làm đề mục, làm điểm ngắm để phát hiện ra đặc tướng, vô thường, khổ, vô ngã của danh, sắc. Nói là thân quán nhưng khi hành giả tu tập thân quán thì cùng lúc hành giả cũng phát hiện ra tam tướng của cả danh lẫn sắc, chứ đừng có ôm khư khư nói thân là không phải tâm, mà thân có nghĩa là không biết gì hết, như vậy tu tập thân quán niệm xứ nghĩa là không màng gì tới thọ, tâm, pháp là sai. Người

đó có duyên đi vào niệm xứ bằng cửa thân thôi, chứ khi họ tu thân quán niệm xứ họ hoàn toàn có thể đắc đạo bằng tâm hoặc thọ hoặc pháp quán như thường, chứ đừng ôm khư khư, sợ nhất là cái khư khư. Tui nhớ Tây có câu, người không đọc sách thật đáng sợ, mà người chỉ biết đọc có một cuốn còn đáng sợ hơn. Câu này phải hiểu rộng, người không biết gì hết thì đáng ngại thiệt, nhưng mà người có kiến chấp, khư khư cố chấp, lì lợm ngoan cố còn đáng sợ hơn là thằng dốt. Hoặc 1 nhà thơ Canada thế kỷ 19 (hay Anh gì đó quên rồi), thằng ngu tui còn chịu đựng được, còn thằng tự hào với cái ngu của nó thì tui bó tay. Cái câu đó rất quan trọng. Thà nó không biết, đằng này nó biết mà nó ôm chặt khư khư cho cái biết của nó là coi như là đỉnh cao trí tuệ, khuôn vàng thước ngọc, định lý bất di bất dịch, hằng số vĩnh cửu, là chân lý tuyệt đối thì cái đó xài không được. Nhớ nha.

Nên thân quán niệm xứ ở đây là nhìn tam tướng của danh sắc qua cửa thân. Thí dụ đi biết mình đi, ngồi biết mình ngồi, buổi đầu như vậy thôi. Lâu ngày, tới 1 lúc mình sẽ thấy thì ra cái gọi là Lê Văn Tèo nó chỉ là ráp nối của những tư thế sinh hoạt thôi, hơi thở vào ra thôi. Hơi thở vào không phải là hơi thở ra, hơi thở ra không phải là hơi thở vào. Hơi thở ra hồi nãy không phải là hơi thở ra bây giờ, hơi thở vào hồi nãy không phải là hơi thở vào bây giờ. Cái tư thế đi đứng hồi nãy hoàn toàn không phải là tư thế đi đứng bây giờ. Vì đâu mà có đi đứng, vì có muốn. Muốn có 2, 1 là vì ngồi lâu quá nó muốn hết đau, hết mỏi, 2 là vì ngồi lâu quá nên nó muốn được thoải mái. Thì ra toàn bộ đời sống của mình là do dục, do tham ái chi phối.

[17/11/2021 - 01:02 - nghianguyenntn]

Tham ái có 2, tham ái trong khổ và tham ái trong lạc. Hoặc là cách ghi thứ 2, tham ái có 2 đó là muốn có và muốn không có. Cách ghi nào cũng đúng hết. Tham ái có 2, đó là muốn có và muốn không có, hoặc tham ái trong khổ hoặc tham ái trong lạc. Tham ái trong khổ là khi mình khổ quá mình muốn thoát nó, chữ muốn cũng là ái. Mà mình nghĩ đến lạc, đến cái dễ chịu thì đó cũng là ái. Muốn thoát khỏi cái khổ, ưu thì cũng là ái. Nên khi hành giả ngồi thiền, đau quá mà muốn cho hết, cái muốn đó cũng là ái vì mình không có ngờ, tưởng đó là tâm sân. Đúng, cảm giác đau đớn, bất mãn, chịu không nổi, đó là sân, nhưng kèm theo đó là cái muốn hết đau cũng là cái ái. Nên ái xen vô trong lòng của hành giả trong từng phút, nó tinh vi đến mức mà hành giả có nằm chiêm bao cũng không tưởng được. Hành giả nghe nói là lúc đang đau có tham ái trong cái đau thì quý vị nghe tức lắm. Ủa sao kỳ vậy, làm gì có chuyện tui tham ái trong cái đau, nhưng thật ra tham ái trong đau khác tham ái trong sung sướng ở chỗ gì. Tham ái trong sung sướng là anh thích, tận hưởng nó và anh muốn nó còn hoài không mất. Còn tham ái trong khổ là chính vì tâm sân báo động, tao chịu hết nổi rồi nha, thì tham ái xuất hiện, bây giờ làm sao đừng có bị nữa ta, làm sao mà thoát được cái này ta thì đó là ái. Ái trong khổ và ái trong lạc. Đừng tưởng ái là chỉ có trong 1 thứ sung sướng, vui vẻ, thích thú. Dễ sợ như vậy, có để ý mới thấy.

Hành giả có để ý sâu sắc mới thấy nhiều chuyện còn rụng rời nữa, đó là có ai mà nghĩ rằng mình có tham ái trong hơi thở không. Tham ái trong ăn, uống, nói, cười, bắt tay, ôm, hôn, liếc nhìn, lắng nghe… còn có lý còn tham ái trong hơi thở làm gì có, mà cứ để ý dùm tui, có! Thở có cái ngon trong đó, có cái đã, dễ chịu trong đó. Bây giờ quý vị tưởng tượng, quý vị hít vô rồi quý vị giữ đó, giữ cho lâu, mọi khi mình để tự nhiên, còn giờ mình giữ lâu 1 chút thì tự nhiên mình thấy nó có nhu cầu liền hà, có nhu cầu thở ra. Tôi ví dụ để cho quý vị có dịp thấy rõ bộ

mặt của nó, chứ không phải tui kêu quý vị tu thiền hơi thở là điều khiển là không phải. Tui ví dụ thôi. Muốn cho thấy, biết có tham thì dễ lắm, thở cho hết rồi đừng có thèm thở vô. Thở ra hết đi, rồi ngậm ở đó, đừng thở vô nữa. Thì tự động mới thấy là nó có nhu cầu thở vô. Và nó coi như la hét om sòm hết, vô đi, vô đi, không vô thì chết. Rõ ràng như vậy, nó muốn mình phải thở vô. Bởi vì nó nói rõ ràng lắm, vô đi nghe, không vô thì chết. Tự động lúc đó chính là cái ái. Và quý vị nhìn nhận với tui khi ra bãi biển, các vị lên chỗ núi rừng thông thoáng, khí hậu trong lành thì thở chỗ đó nó sướng lắm. Chữ sướng không muốn xài nhưng chỗ này buộc phải xài. Chỗ nào không khí trong lành, sung mãn, mình thở mình nghe nó đã lắm. Thì đó là ái chứ còn gì nữa. Mình đâu có ngờ ái theo mình sát nút.

Quý vị đâu ngờ trong từng thao tác đi đứng, nằm ngồi, co giuỗi nói cười, nhúc nhích, xê dịch của quý vị là ái theo sát nút luôn mà quý vị không ngờ, vì lúc nào nó cũng muốn, muốn cái này, muốn cái kia, liên tục và liên tục. Nên ái có 2 trường hợp, 1 là muốn đừng có, 2 là muốn cho có. Đó là 1 cách nói, cách nói thứ 2, ái trong khổ ưu và ái trong hỷ lạc, nhớ nha, quan trọng. Đó là tui ôn lại thân quán niệm xứ, đừng có mà hồn nhiên, thơ ngây nghe thân quán là cứ nghĩ thân quán là cứ tập trung vô thân, không phải. Vì cơ tánh người đó phù hợp với kiểu thân quán thì Đức Phật Ngài dạy mình quan sát cái tấm thân này, rồi mình nghe tưởng chỉ có thân. Lúc đó khi mình đi mình biết mình đi, khi đắc đạo thì sẽ nhận ra cái mà tui vừa nói, mình nhận ra cái mà gọi là Lê Văn Tèo là những động tác và những ước muốn thực hiện động tác, nhớ nha.

Hành giả tu tập thân quán hiểu rằng cái gọi là tui chỉ là những hoạt động của thân và cái ý muốn thực hiện hoạt động đó, chỉ vậy thôi chứ không có gì ngoài ra hết. Mà có những hành giả khư khư, nói sư phụ đâu có dạy cái đó đâu, sư phụ đâu nói như ông, sư phụ nói đi biết là đi, ngồi biết là ngồi thôi, nhưng mà tui phải nói thêm đó là (không nghe được), chứ trong thực tế nếu đi biết là đi, ngồi biết là ngồi thì không thể nào đắc được, rồi sẽ có 1 ngày hành giả thấy ra rằng đi nó là khổ đế, ý muốn đi là tập đế, mỏi tê là khổ đế, muốn thay đổi tư thế đó là tập đế. Đời sống mình, ý muốn nó theo đuổi mình liên tục. Cái gì không phải là muốn thì nó là khổ đế, cái nào là muốn nó là tập đế. Nãy giờ tui đang mượn thân quán để giảng pháp quán. Những gì quý vị theo dõi trong lúc mình đi đứng nằm ngồi, thở ra, thở vô, các vị thấy lúc nào cũng có cái muốn xuất hiện thì đó là tập đế, còn lúc nào không có cái muốn thì phải hiểu đó là khổ đế. Và tui nói rồi, cái muốn nó theo đuổi quý vị từ hơi thở ra vô, theo từng bước chân, theo quý vị từ lúc thò tay gãi cái này, khều cái kia, ngoáy lỗ tai, lỗ mũi rồi lấy tay chùi mép miệng, cái tay gãi cổ, cái tay sờ nhẹ đằng sau lưng, sau ót. Quý vị cứ tưởng rằng những động tác, cử chỉ đó nhỏ, sai bét. Nó không nhỏ đâu, nó cũng hoành tráng, quan trọng, lớn chuyện như chuyện đi đứng nằm ngồi. Vì nó cũng là cử chỉ, nó cũng là oai nghi. Nghe nói đại và tiểu oai nghi – coi thường, mình nghĩ cái đại quan trọng, không có. Tất cả đều như nhau hết. Anh hoàn toàn có thể đắc đạo khi quan sát 1 cử chỉ nhỏ của mình. Ví dụ anh đưa tay lên gãi cái trán thì lúc đó nhận ra cái gọi là Lê Văn Tèo chỉ là cái này thôi, nó chỉ là ngứa trên trán là khổ, còn ý muốn gãi là tập.

Nhìn là khổ, thích trong cái cảnh mình nhìn là tập. Cứ như vậy, đời sống của chúng sanh chỉ có 2 cái này, cứ khổ quá thì lấy cái tập giải quyết. Phải ghi câu này xăm lên trán. Hôm qua tui có gặp 1 cô, cổ nói học riết giờ mình mẩy con nhìn không có ra luôn. Phàm phu giải quyết cái khổ bằng cái tập, tức giải quyết cái khổ bằng cái tham ái. Đói quá thì ăn, khát thì uống, ngứa thì gãi, ngồi lâu quá đổi

tư thế, nhìn hoài chán đổi qua nghe, nghe rồi ngửi, ngửi rồi nếm, nếm rồi đụng, đụng rồi suy tư. 6 cái này cứ đắp đổi liên tục cho nên 1 hành giả chuyên chú miên mật thì ra toàn bộ đời sống của mình chỉ là khổ với tập. Mà bây giờ muốn thoát ra khỏi vòng quẩn quanh này thì làm sao ta, là phải chán khổ.

Bởi vì khi anh chán khổ thì anh mới không tiếp tục đầu tư trong khổ. Tui nhắc lại, từ xưa đến giờ những gì anh thích toàn là thích trong khổ mà anh không có ngờ. Cho nên giờ anh muốn không có khổ thì anh phải chán cái khổ. Chán khổ là sao, là anh chán trong những gì anh thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng. Bài Kinh này nó quan trọng kinh hoàng lắm mà không biết trong room mình có hiểu cái đó không. Tui nhắc lại, phàm phu chỉ quẩn quanh trong 2 đế thôi, tức là khổ đế và tập đế. Khổ đế là tất cả mọi hiện hữu, vì sao, vì mọi hiện hữu đều nằm trong 3 khổ. Và nói vậy những gì ta đam mê thì nó cũng chỉ quẩn quanh trong khổ đế. Khi 1 người có đủ trí, duyên, phước họ thấy ra rằng tất cả những thứ ta đam mê, thích thú nó đều là khổ. Họ muốn ra khỏi cái vòng quẩn quanh đó thì sao ta, thì họ phải có con đường nào để hết quẩn quanh chứ, thế là họ hành trì giáo pháp, có tinh thần của bát chánh đạo. Tui nói là tinh thần bát chánh đạo chứ không có kêu quý vị ôm khư khư con số 8. Cái này là 1 tỷ phật tử đã chết trong con số 8 này. Cứ cho con số 8 này là tuyệt đối, là chí tôn, là vô thượng. Quý vị cứ ôm số 8 này rồi quý vị nghĩ sao về tam học đây, rồi quý vị trả lời dùm tui cái vụ 37 phẩm trợ đạo, nếu nói giải thoát là phải ôm con số 8 như vậy thì con số 37 kia mình tính sao. Cho nên mình phải thêm chữ tinh thần, cái nội dung của bát chánh đạo, linh hồn của bát chánh đạo, chứ không phải mình sống chết với con số 8 này.

Khi phàm phu thấy rằng mọi hiện hữu là khổ, mọi đam mê của mình là đam mê trong khổ thôi thì bây giờ mình muốn nhảy ra khỏi vòng lẩn quẩn lanh quanh này thì cái chuyện duy nhất là chán cái khổ. Chán là sao, chán có nghĩa là mình phải theo dõi thì mình mới chán được nó. Thở ra biết thở ra, thở vào biết thở vào, theo dõi nó lâu ngày thì thấy hơi thở bản thân là khổ vì lúc có lúc không. Rùi mình theo dõi lúc vui, buồn, thiện, ác, nhân, quả, lúc phàm lúc Thánh, lúc thiện, lúc thiền. Muốn chán trong tập, trong khổ đế thì anh phải nhìn nó như thế nào thì mới chán được nó chứ. Bà già bả kêu mình bỏ vợ thì ít nhất bả cũng cho mình biết vì sao bả chán con dâu và bả muốn mình chán luôn con vợ của mình, mình mới bỏ được. Ví dụ như ba má của ông Cao Văn Lầu kêu ổng bỏ vợ thì họ phải nói rõ lý do chứ. Con lớn rồi, con lấy nó bao lâu rồi mà nó không có con, mà trong sớm này má thấy biết bao nhiêu đứa rứa vô là đẻ mệt nghỉ, còn con nhỏ này má nhìn nó giống con khô, con mực quá, không có khả năng, bỏ đi. Nhà mình thì có của có tiền, cần người thừa kế, mà giờ con ôm cuộc tình này, cây độc không trái, gái độc không con. Nói sao, cuối cùng ổng cắn răng chia tay bà vợ. Thì từ hồi xưa nói là để vợ, không phải là bỏ vợ.

Trong tiếng Mỹ cũng có chữ hay, đó là chữ “to leave” có nghĩa là bỏ quên, bỏ sót hay để lại, tiếng Việt xưa “để vợ” có nghĩa là bỏ vợ, để lại không có cầm theo trong cuộc đời của mình, không có cầm theo trên hành trình vạn lý trước mắt. Ổng buồn quá mới viết bài Dạ cổ hoài lang, tức là đêm nghe tiếng trống mà nhớ chồng. Đừng nghĩ tui lạc đề, tức là mình muốn bỏ vợ bỏ chồng thì mình phải thấy rõ họ có cái gìmà mình bỏ. Chứ đâu phải mình là đứa con nít, khùng đâu mà khơi khơi muốn cầm thì cầm, muốn bỏ thì bỏ đâu có được. Phải có lý do, thì ở đây hành giả tứ niệm xứ phải quan sát thân, thọ, tâm, pháp để thấy danh, sắc nó là như vậy đó, nhưng căn cơ của họ hợp với thân quán niệm xứ thì họ theo dõi cái thân để họ thấy danh, sắc. Còn có người căn cơ của họ hợp với thọ thì họ nhìn

qua thọ để thấy danh, sắc. Chứ đừng nghĩ thọ ở đây chỉ có danh pháp là sai bét. Hoặc mình nghĩ thân quán niệm xứ chỉ có sắc pháp thôi là sai bét. Đừng có tin tui, quý vị nghĩ kỹ coi ổng nói có đúng không. Chỉ cái cửa thôi, mình mượn cái cửa để đi vô, tức là đã đi vô thân quán rồi thì làm sao mà quý vị không có quan sát được cái danh pháp tui chết liền, không thể nào. Vì hành giả thấy rằng, mình mỏi, mình đang ngồi tự nhiên chuyển sang mình đi là sao ta. À thì ra là nó mỏi quá sức mỏi rồi, đó là khổ đế. Giờ nó muốn đi mà lúc đó thấy... Tui phải nói thiệt, tui đau lòng khi mà tui nói thiệt cho bà con nghe là vì sao, bởi vì bà con chưa có thực tập mà nói sớm quá mai mốt bà con tưởng bà con đắc. Mà giờ tui giảng Kinh mà không nói huỵch toẹt ra thì cũng khó cho tui. Khi chúng tui nó ra thì có nhiều người sẽ chết thẳng cẳng với những gì quý vị đọc và những gì quý vị nghe chúng tui nói bởi vì chúng tui nói rõ quá quý vị cứ tưởng mình đắc không à.

Cho nên, pháp quán niệm xứ là sao, là có nhiều cửa, một là mình quan sát tâm của mình xem đang sống trong triền cái nào. Thứ 2 là mình coi mình đang sống trong giác chi nào. Cái người nhiều thiện pháp thì họ quan sát giác chi. Còn người tự thấy mình phiền não nhiều quá thì mình quan sát 5 triền, tùy mình thôi. Còn có người không muốn quan sát thiện và ác của mình thì họ quan sát vô ký, tức là cái không thiện, không ác, thì đó là quan sát 12 xứ. Đây là nhãn xứ, đây là nhĩ xứ, chứ họ ngại, họ không muốn quan sát cái bất thiện, mà còn cái thiện thì họ có thiện đâu mà quan sát. Thí dụ, tùy cơ tánh mỗi người, quan sát giác chi, quan sát triền cái, quán sát 12 xứ, quan sát 5 uẩn. Quan sát 5 uẩn là biết cái này là sắc uẩn, là những gì thuộc về vật chất. Thí dụ như bây giờ mình sờ chạm, mình biết rằng cái tay mình là sắc, cái ly là sắc pháp, cái nóng, lạnh trong đó là sắc pháp. Còn thọ uẩn là khi sờ cái ly mình có cảm giác dễ chịu hay khó chịu. Nếu có niệm và tuệ sắc son thì không có phút giây nào quý vị không có cảnh để ghi nhận hết, dù đó là cảnh thiện như là thất giác chi hay là cảnh bất thiện như là 5 triền cái, hay là cảnh vô ký như là 12 xứ. Nhớ, chỉ cần quý vị có niệm, có tuệ ngon lành thì các vị lúc nào cũng có thể thấy rõ 5 uẩn nó sừng sững trước mặt mình để mình quan sát.

[17/11/2021 - 07:43 - nghianguyenntn]

Và cái điều quan trọng nhất hãy nhớ rằng nó đang có mặt chứ không phải nó là của tui. Không hề có chuyện tui riêng nó riêng, giống như cái bóng của cái cây. Chỉ ghi nhận nó đang có mặt chứ không phải nó là của tui hay là tui đang có nó là vì sao, vì toàn bộ cái gọi là tui chỉ là sự có mặt của danh sắc đang hiện hữu bây giờ mà thôi. Đừng có sợ, ổng nói 3 ngàn lần rồi sao ổng nói nữa, tui nhắc lại tui không có mắc cỡ, nhớ rằng nó đang có mặt, nó là gì, thọ khổ đang có mặt, thọ lạc đang có mặt, ngoài cái này ra không còn gì là tui nữa hết. Giờ qua sắc pháp nè, tui đang ngồi, thì mình biết rõ là đang ngồi, đang chạm, đang nóng, đang lạnh thì ngoài đất, nước, lửa gió này ra không còn cái gì là tui hết. Chứ không hề có cái chuyện cái nóng này của tui, tui đang bị nóng. Cái cảm giác lạnh này là cảm giác của tui, tui đang bị lạnh, không phải. Không hề có cái đó mà chỉ có cảm giác lạnh thôi, cảm giác lạnh đang có mặt. Cái nóng đang có mặt. Cái nóng đó về cái biết vật chất thì nó là lửa, mà cảm giác nóng đó dễ chịu hay khó chịu đó là thọ, còn đó là thiện hay ác thì đó là tâm.

Giờ qua sắc uẩn nè. Cái nóng, lạnh đó là sắc uẩn, nó là hỏa đại. Cái tay mình sờ, chạm nó là cảnh xúc, là sắc pháp. Cái khó chịu, dễ chịu là thọ uẩn. Mình biết đây là ly, đây là chén, đây là nóng, là lạnh, cái biết bằng ký ức gọi là tưởng uẩn. Còn hành uẩn là lúc tui thích hay không thích, tui tham hay là tui sân. Còn thức uẩn

chính là cái biết đơn giản khi mà chạm, cái mà biết cảnh xúc đó, cái biết của xúc giác là thức uẩn. Và biết rằng 5 uẩn đang có mặt trong phút giây này, và làm ơn bỏ cái tui, mà cái đó nó hay cái gì mà nói hoài mình không hiểu cái đó. Nó dở ẹc à. Mình đi tìm cái tôi trong cuộc đời đau thương này giống như mình cố ý mình bán gia tài để mình đi tìm quốc tịch bên I Rắc vậy, nó y chang như vậy. Đời nó quá khổ đi, ngày hôm qua tui gặp bà cụ sân si mà tui nhìn bả tui nản. Trời đất ơi, trời nóng thế này mà thân già bệnh như thế này mà buồn mà giận. Không lẽ giờ tui nó huỵch toẹt bả nghe là tui nghi cụ không qua khỏi năm nay, mình nói vậy thì ác quá nhưng trời đất ơi, mình không biết đạo thì thôi, biết rồi mà người ta nói cho mình nghe rồi. Thôi bây giờ mình không nể thằng đang nói đi, thì ít ra mình nghĩ coi nó đang nói cái gì, đến cái nước đó mà làm không nổi nữa hay sao. Đúng, bây giờ mình không có gặp Phật, gặp Thánh nhưng ít ra mình coi nó nói cái gì, mà rõ ràng nó đang nói nó giúp mình bớt khổ mà, mà cũng không thèm nghe. Cứ khư khư ôm 1 cái tào lao. Không có 1 tui nào ngoài ra cái đau hoặc cái mát mẻ trước mặt, không hề có 1 cái tui nào nằm ngoài ra cái cục thịt này và những thiện ác đang diễn ra trong từng giây.

Quý vị không tin phải không? Quý vị bước ra ngoài cho xe nghiến 1 cái đi, còn cái thằng nào là Lê Văn Tèo nữa đây, không có. Cái đau, cái sướng này cộng với cục thịt này là thằng Lê Văn Tèo, mình đóng cho nó cái mạc là Lê Văn Tèo. Giờ ai đụng đến danh dự, sức khỏe, tính mạng của Lê Văn Tèo thì người đó đang làm tổn thương, đang làm tổn hại thằng Tèo, mình đặt đủ thứ vấn đề. Nhưng thật ra đó chỉ là khối tổng hợp của 5 uẩn mà thôi. Dĩ nhiên, hôm nay quý vị chọc sùng tui thì tui cũng sùng, quý vị hỏi ủa nói vô ngã mà sao ổng sùng, nhưng mà tui nói nhỏ vô tai quý vị câu. Tui sùng khác quý vị, tui sùng mau, thứ 2 là tui sùng là do niệm của tui nó yếu chứ không phải tui sùng là do tui không biết, chứ không phải tui sùng là do tui không tin lời Phật, chứ tui tin lời Phật nói, Phật dạy rõ ràng là đồ ráp là tui tin. Ngài nói là nó vừa ráp mà nó vừa tạm nữa, có nghĩa là nó không có lâu. Nó lâu thì cũng đỡ, thí dụ như nó là đồ ráp mà bằng bạch kim, thép, titanium thì còn đỡ, đằng này nó là đồ ráp mà nó bằng nhựa, nó bằng sắt, bằng đồng, đem nhúng nước biển 3 bữa lôi lên là không còn gì hết (đã là đồ ráp mà chất liệu còn là đồ dỏm).

Về cấu trúc thì nó là đồ ráp, mà về bản chất thì chất liệu làm nên nó là đồ dỏm. Nên quán chiếu 5 uẩn là vậy đó. Rồi quán chiếu 4 đế là sao, hành giả thấy rằng hễ lúc nào có cái muốn thì là tập, mà muốn vắng mặt thì đó là khổ đế. Đời sống phàm phu chỉ quẩn quanh trong 2 đế thôi. Lúc nào có cái muốn thì là tập, lúc nào không có cái muốn thì đó là khổ. Mà chúng ta giải quyết cái khổ bằng cách đầu tư cái tập, đi là khổ, muốn hết đi chuyển qua ngồi đó là tập. Ngồi là khổ, muốn đổi qua đứng, đó là tập. Đứng là khổ, muốn đổi qua đi thì cái muốn đó là tập. Đứng lâu quá, bản thân cái đứng là khổ rồi muốn đổi qua ngồi thì gọi là tập. Tui muốn nói giống như 1 người bị liệu vậy đó, nói từ đây tới chiều. Đứng là khổ đế, muốn đổi qua ngồi thì cái muốn đó là tập. Ngồi là khổ đế muốn đổi qua đi thì cái muốn đó là tập. Cái đi đó là khổ mà cái muốn đổi qua nằm, cái muốn đó là tập. Cái nằm đó là khổ đế, mà tui muốn ngồi dậy thì cái muốn đó là tập. Trong room có nghe không ta, thì khi hành giả thấy cả đời của mình, cứ là khổ, tập, khổ, tập, hành giả chán quá, bây giờ không muốn luân hồi nữa. May mà mình là con người, mình có đầu óc chứ không phải khùng điên ba trợn, mình không phải là con thú mà mình biết đạo, mà mình còn chưa hết khổ, lỡ mai này mà mình không biết Phật Pháp, không còn mang thân người nữa thì mình còn khổ cỡ nào.

Hành giả nghĩ tới đó hành giả còn ngán nữa. Hồi nãy mình thấy thân tâm này vô ngã, vô thường thì mình đã ớn, bây giờ mình còn nghĩ thêm 1 chuyện nữa, đó là mai này không còn mang thân người nữa thì làm sao trời. Sự quẩn quanh trong khổ, tập nó đáng sợ, đáng chán. Bây giờ muốn lìa bỏ sự quẩn quanh đó thì sao ta, muốn lìa bỏ khổ thì anh phải lìa bỏ tập trước. Anh hết thích trong khổ thì anh mới hết khổ chứ, nhưng mà làm sao chán được khổ đây ta. Đó là đạo đế. Có nghĩa là hành giả phải hành trì tinh thần bát chánh đạo, hành trì tam học, 37 phẩm trợ đạo để bắt đầu thấy chán danh, sắc. Hành trì bằng cách nào? Rốt ráo của bát chánh đạo là 4 niệm xứ. Hành giả chán 2 cái, chán xa và chán gần. Chán gần là thấy rằng bản thân nó là gánh nặng, nó là vô thường, khổ, vô ngã, mà mình đã từng như vậy trong vô số đời quá khứ và mình sẽ như vậy trong vô lượng kiếp tương lai. Ớn là ớn chỗ đó. Bây giờ không muốn quẩn quanh trong khổ tập thì phải hết sinh tử. Mà muốn hết sinh tử thì anh phải chán cái khổ. Muốn chán cái khổ thì anh phải quan sát nó thiệt là kỹ. Bởi vì từ đó tới giờ do anh quan sát khổ để kỹ nên chỉ đam mê nó, chỉ thấy được khía cạnh khổ khổ, khi nào thấy đủ 3 khổ thì mới chán khổ. Nghĩa là dứt được tập.

Giờ mình muốn lìa bỏ 1 món đồ, 1 con người, 1 nơi chốn, thì mình phải thấy hết, thấy kỹ, thấy rõ những khía cạnh đáng chán của nó, mình mới bỏ nó được. Chứ trong bụng còn cái nắm níu, nấn ná, lưu luyến, nuối tiếc thì làm sao mà buông. Tui có có nhiều chuyện là cái nhà đó nó làm sao mình mới bán nhưng mà cái lòng nó cứ tiếc, mỗi lần đi ngang cái nhà cứ tiếc hoài, tại vì mình chưa dứt được lòng lưu luyến cái nhà đó. Mình chia tay người nào đó mà 5, 10, 15, 20 năm lòng nhớ lại, lòng vẫn còn ray rứt, xót xa, đau đớn là vì mình vẫn còn thấy ở người đó cái gì đó mà mình không có đành lòng dứt áo ra đi. Bây giờ muốn lìa bỏ sinh tử thì đầu tiên mình phải chán nó, mà muốn chán thì anh phải nhìn diện mục của nó, thấy rõ nó là cái gì thì mới chán được nó, chứ giờ không thấy rõ thì chán cái gì. Chán có 1 góc thôi à, thí dụ như giờ mình muốn chia tay với cô đó, anh đó mà mình nói người đó có mùi khó chịu thì như vậy chưa đủ, mà mình phải thấy cái tánh tình khó chịu, hoàn cảnh gia đình người ta phức tạp. Anh em dòng họ phức tạp, bản thân người đó phức tạp, mình phải thấy càng nhiều thì dứt khoát càng mạnh.

Chứ giờ thấy anh đó có cái mùi nặng quá nên tui bỏ, anh ngủ ngáy lớn nên tui bỏ. Nếu lý do càng ít thì động cơ, động lực lìa bỏ càng yếu. Lý do lìa bỏ càng ít thì động lực lìa bỏ càng yếu. Cái câu này cũng phải xăm lên người nữa. Nếu chỉ vì cái nặng mùi là không có đủ đâu, mai này là chết á, tui báo trước, nếu mà xa nhau chỉ vì lý do này là chết, nhớ chết bỏ luôn. Nên phải thấy làm sao cho nó ớn mới được. Chỉ vì lý do gần trường cho con đi học mà họ phải bỏ nơi đó đến chỗ khác. Mình quán chiếu danh sắc để mình có nhiều lý do để mình lìa bỏ. Lý do lìa bỏ càng nhiều thì động lực lìa bỏ càng mạnh. Thở vào là khổ, muốn xê dịch, muốn thay đổi là tập. Mà muốn lìa bỏ vòng lẩn quẩn này là phải nhàm chán trong cái khổ. Cách thực hành là Tứ niệm xứ. Bên Thụy Sĩ tui biết có cô đó cổ giàu mà đời nói theo (… không hiểu) 1900 hồi đó… (không nghe) an ủi, vuốt ve để danh tiền mai mốt mua cái hòm ngọc hay sao. Tui không phải xài đồ tốt nhưng tui không có chủ trương mỗi lần xài đồ là phải đập đập. Có lần tui bực quá tui nói cô kẹo quá cô để dành tiền để mua cái hòm ngọc vì sống không dám xài, tới hồi chết thì chỉ có mua hòm ngọc thôi chứ đâu có làm sao được. Cứ vậy là người ta giận mình.

Dĩ nhiên tui phang bằng lòng từ, trách nhiệm, trí tuệ chứ không phải kiểu nổi hứng (mà nói như vậy). Tui mong như vậy, thà phang vô mặt. Chứ có biết bao nhiêu người, mất mấy chục năm mang tiếng đi chùa (không nghe được). Tới lúc lên bàn thờ rồi hao tốn tiền bạc, đổ vào cái mà mình gọi là đạo tràng, gọi là tam bảo, để rồi cuối cùng lên bàn thờ ngồi mà cái đầu rỗng tuếch không biết đạo pháp gì hết. Trong khi các vị tưởng tượng trong Kinh nói, suốt 4 A Tăng Kỳ, 1 A Tăng Kỳ là 10 lũy thừa 140, không phải chừng đó thời gian thì có chừng đó Phật là không có đúng, cái đó sai, nhưng tui nhắc thời gian vừa qua, có lúc nhiều, lúc ít, nhưng nhiều gì thì nhiều thì mình cũng phải nhớ rằng là tính trung bình là mấy ngàn, mấy triệu đại kiếp mới có 1 vị Phật, nếu tính trung bình, trong Kinh có nói rõ giai đoạn không có Phật ra đời nó nhiều lắm. Có những giai đoạn cả A tăng kỳ không có Phật ra đời, nếu mình chia đều ra thì khoảng vài triệu kiếp, còn nếu tui nhân đạo thì cứ 1 triệu đại kiếp thì có 1 vị Phật ra đời, các vị tưởng tượng nếu trên đời này không có Chánh đẳng, Chánh giác, không có giáo pháp của Ngài, khi mình buồn, mình khổ quá mình chạy tới mình nương ai, mình gõ cửa ai bây giờ. Trong khi có Ngài nói rõ: Mọi hiện hữu là khổ nghe con, mọi ước muốn đều là ước muốn trong khổ, con còn thích trong khổ thì con còn tiếp tục khổ. Con muốn hết khổ thì con phải chán khổ, muốn chán khổ thì con phải quan sát cái khổ, quan sát cách nào, bốn niệm xứ. Có Ngài nói rõ biết bao nhiêu, còn đằng không có Ngài tui khổ quá trời khổ mà tui không biết phải làm sao. Thất tình, làm ăn thua lỗ, sanh ly tử biệt, muốn mà không được, thương phải xa, ghét phải gần, chiến tranh can qua, gia đình xào xáo, gia đạo bất yên, các vị tưởng tượng với những cái khổ đó, nếu mà không có giáo pháp thì làm sao đây. Mà tới hồi mình biết giáo pháp mà gặp ông thầy tào lao mà gặp bạn tu, bạn cà chớn mà thêm nữa mà mình có chút nhan sắc, có chút sức khỏe, tiền bạc, học thức, rồi tưởng có nhiêu đó là đủ. Rồi tới lúc già mới tá hỏa ra cái nhan sắc không còn nữa, chồng hoặc vợ mình đã đi rồi, con thì mỗi đứa 1 phương, thân già thì đổ ập xuống bệnh không. Còn ông thầy, bạn đạo tào lao hồi xưa không biết ở đâu. Mà vấn đề là chính hồi xưa, chồng đó, vợ đó, con đó, thầy đó, bạn đó, sức khỏe đó, tiền bạc đó, nhan sắc đó, nguyên cái đống đó ngày xưa đã đầu độc mình. Cho mình thấy rằng chỉ tà tà là đủ rồi.

Có vô chùa thắp hương, lễ Phật, cúng dĩa trái cây nhét vô thùng phước điền mấy chục bạc thì tưởng là tu rồi. Mà xui 1 ngày kia, cái đống của nợ nó cho mình ảo giác đó bây giờ không còn nữa, thầy bạn không biết họ đi đâu hết rồi, vợ hoặc chồng mình không còn nữa, con thì nó đi tứ tán, sức khỏe, nhan sắc không có, tiền bạc thì cứ cho là còn nguyên đi, thì nó làm được gì với thân xác già nua héo úa, bệnh hoạn, tàn phế. Quý vị tưởng tượng đi. Cho nên mình phải cảm kích, cảm ơn Đức Phật, mà tui nhắc lại không biết là bao nhiêu lần. Đức Phật không thể giúp cho mình không có chết, nhưng Ngài giúp cho mình không sợ chết. Đức Phật không thể cho mình tất cả những gì mình muốn nhưng có thể dạy cho mình không thèm muốn gì hết. Hoặc không thể nắm tay từng người đi du lịch khắp cả vũ trụ nhưng giúp cho ta rằng đi đâu cũng vậy thôi. Mà để hiểu cái này thì phải tu tập 4 niệm xứ, quán chiếu thân, thọ, tâm, pháp tui đã nói rồi.

Quán chiếu về 12 xứ, 5 uẩn, thất giác chi, 5 triền cái, 4 đế. Thấy mọi hiện hữu là khổ, thấy mọi đam mê chỉ là đam mê trong khổ, muốn hết khổ thì phải chán khổ, muốn chán khổ thì phải quan sát khổ, mà Tứ niệm xứ chính là cách để quan sát khổ. Nếu đủ duyên thì sẽ không còn đam mê, chứng được diệt đế. Chỉ vậy thôi, nếu mà đủ duyên nha thì sẽ không còn đam mê, đam mê là tập đế đó thì chứng được diệt đế. Đây là cách định nghĩa gọn nhất, rõ nhất về tứ diệu đế. Phải thấy

mọi hiện hữu là khổ, thấy mọi đam mê chỉ là đam mê trong khổ, muốn hết khổ thì phải chán khổ, muốn chán khổ thì phải quan sát khổ, nếu đủ duyên thì sẽ không còn đam mê nữa, còn nếu hỏi niết bàn là cái gì thì tui phải nhấn mạnh 1 lần nữa, quý vị hỏi đường Đức Phật: Bạch Thế Tôn, con đường nào mà đi ra khỏi khu rừng này, Đức Phật chỉ con đường đó, rồi mình hỏi thêm Bạch Thế Tôn, cảm giác của người ra khỏi khu rừng đó sẽ ra làm sao. Thì theo quý vị Đức Phật có nên nói hay không, và nếu Ngài nói thì mình có hiểu hay không.

Cho nên mọi cố gắng giải thích về niết bàn cho người chưa có chứng là chuyện không cần thiết. Chuyện con cần thấy là con ở trong rừng con khổ quá phải không thì Như Lai mới chỉ cho con cách từ chỗ con đứng ha bước qua phải 3 bước, coi chừng sụp cái hố, rồi đi thẳng, con đi 100 mét, con thấy 1 gò mối, nó bên phải, con đi tay trái 200 mét, rồi con mới gặp 1 gốc cây mục, con giả định gốc cây mục nằm bên tay phải của con đi nha thì con quẹo tay trái… rồi con sẽ ra khỏi rừng. Tư dưng mình nổi dịch lên cái ngu của mình nó trào lên cái mình hỏi Ngài: Con cám ơn Ngài dạy cho con đường ra khỏi rừng, nhưng sẵn đây con hỏi luôn, cảm giác khi ra khỏi rừng sẽ ra sao Ngài. Các vị tưởng tượng có ai mà ngu hơn cái đó nữa không. Mình ở trong rừng mình hỏi Ngài thì Ngài chỉ mình đường đi nước bước, chỉ xong cái nổi khùng lên hỏi. Bạch Ngài, con thấy Ngài dường như đã rành lắm, thôi con hỏi luôn, không biết ngoài đó cảm giác nó sao.

Các vị tưởng tượng đi, Ngài có nói thì mình có hiểu hay không. Cho nên trong Kinh khi giải thích về diệt đế và niết bàn thì người ta nói nghe rất là kỳ. Người ta nói là hết phiền não là niết bàn, hỏi cảm giác ra khỏi rừng người ta không nói mà chỉ nói ra khỏi lùm cây đó là hết rừng. Rồi ra khỏi cái lùm đó thì cảm giác thế nào thì kệ anh. Chứ bây giờ anh chưa có ra, anh lại là 1 thằng què, 1 thằng đui nữa, chân đi không được, mắt không thấy đường mà cứ đòi biết cảm giác ra khỏi rừng là sao.

Mà chưa kể phàm phu mình vừa đui, què, vừa khùng nữa, cái đầu thì tham ái, vô minh (là không thấy đường), tà kiến (là điên loạn) nữa chứ. Thiếu giới, thiếu niệm thì cái đó gọi là bị què, không có chân. Quý vị tưởng tượng vì bị đui, bị què, bị khùng thì tưởng tượng hành trình của mình nó khổ cỡ nào mà không chịu lo đi ra mà cứ đi hỏi chuyện tào lao. Có người trách nói đạo Phật ngại nói về cái cứu cánh, vì đạo Phật không có khả năng nói rõ về cứu cánh thì cái đó tùy quý vị thôi, nhưng tui hoàn toàn, tuyệt đối đồng ý đạo Phật bày rất rõ con đường nào để mình hết khổ, nhưng đạo Phật không có dư hơi bàn chuyện tào lao, giải thích 1 chuyện mà người ta không có tài nào mà người ta hiểu được. Ngày nào trong cái đầu của mình còn thấy cái tui và của tui thì đừng có hòng mà đụng tới niết bàn. Vì khi nào anh còn thấy thân của anh là cái gì đó hay ho, ngọt ngào, là cần thiết, hạnh phúc… thì anh không có cửa hiểu niết bàn là cái gì đâu. Bởi vì anh thấy anh nhức răng thì anh mới có nhu cầu nhổ răng. Anh phải thấy anh bị tiêu chảy thì anh mới có nhu cầu uống thuốc tiêu chảy. Sau khi anh uống rồi, nhổ răng rồi, chữa trị rồi thì tự nhiên anh mới hiểu hết tiêu chảy nó sao, hết nhức răng cảm giác nó ra sao. Còn ngày nào anh không chịu thấy cái răng anh có vấn đề, đường tiêu hóa, bài tiếc của anh nó có vấn đề, ngày nào anh không thấy bản thân anh nó có vấn đề thì anh không có chấp nhận những liệu pháp, cách thức trị liệu. Anh không có màng về y, không màng về dược nha thì lúc đó anh đừng có hòng biết cảm giác hết bệnh ra làm sao. Mà anh muốn biết cảm giác hết bệnh ra làm sao thì chuyện đầu tiên anh phải ý thức rõ là anh đang bị bệnh.

Tui nhớ hoài có 1 chuyện tào lao, là cái bà đó, bả đi bác sĩ, tất cả là 18 ông bác sĩ. Bả khai với bác sĩ, tui rờ cái gì tui cũng đau hết trơn, mấy ổng mới bắt mạch rồi rọi đèn vô mắt, vô họng, lỗ tai, lỗ mũi, rồi nghe ngực, nghe lưng, nghe tùm lum mới không hết, rồi chụp X-ray, soi rọi đủ điều mà không thấy bệnh gì. Bả đi tất cả là 108 anh hùng lương sơn bạc. Tới ông 109, ổng nói bả nói kỹ lại cho tui nghe đi, bà bị gì, bả nói tui rờ đâu cũng đau hết, rồi ổng cầm ngón tay bả lên nói thì ra đầu ngón tay của bà bị sưng nên bà rờ ở đâu cũng thấy đau. Dĩ nhiên đây chỉ là câu chuyện tào lao nhưng tui rất thích câu chuyện này. Bả kiểu khai của nhà quê, rờ ở đâu cũng đau. Tui cho rằng đây là 1 câu chuyện triết học chứ không phải là câu chuyện dân gian có thật. Khi mà đầu ngón tay của mình đau thì rờ đâu cũng đau. Khi con mắt mình nó mờ thì mình nhìn cái gì cũng thấy mờ, cái gì cũng bị nhòa, thật ra cái nhòa không cái cái vật nhìn mà do chính nhãn quan của mình, thị lực của mình.

Khi mà mình chưa lìa bỏ được thân kiến. Ngày nào mình còn nhìn thấy thân này, tâm này nó còn ngon lành, nó còn hay ho, nó còn thú vị, nó còn hạnh phúc, cần thiết, còn lý do tồn tại, hiện hữu và có mặt thì cho đến ngày đó, tui năn nỉ anh đừng có dại dột bàn đến niết bàn, vì cỡ của anh không có cửa đâu. Anh chưa đủ sẵn sàng để hiểu cái đó đâu vì anh còn mang cái đầu bư của 1 kẻ phàm phu. Anh còn thấy cái thân này nó hay, mà phải 1 ngày anh thấy nó là gánh nặng. 1 ngày nào đó anh thấy sự hiện hữu của anh nó bị nhốt trong cái này, nhốt trong cái hình hài, thân tâm, danh, sắc này nè thì khi đó anh mới có cơ may học hỏi chánh pháp, mà tui chỉ lo 1 chuyện thôi, liệu cái ngày anh nhận ra cái sự thật đó thì Phật Pháp còn trên đời hay không, động trời là chỗ đó. Chưa kể hôm nay, Phật Pháp còn đó mà anh xui ở 1 địa phương nghe pháp khó khăn thì đời anh cũng đã tàn rồi. Nói ra người ta giận, người ta chém mình chết, nhưng đó là 1 sự thật.

Có biết bao nhiêu người đi chùa nhưng cơ hội nghe pháp cực kỳ hiếm hoi, vì cái người có thể nói cho họ nghe thì họ không thèm nói, nói chi, bởi vì nó thành hành giả rồi đó, hành giả thứ thiệt thì nó có đi chùa nữa hay không, mà chưa kể, nói ra đau lòng. Cái thứ cúng cho dữ dội thường là thứ dốt, thứ không có tha thiết với giáo lý, nó chỉ biết tập trung vô làm phước. Mà bây giờ cái thứ tập trung tu học, tìm hiểu thì nó không hứng thú lắm trong chuyện bố thí. Vì mình thử tưởng tượng mình đầu tư cho bên nào, đầu tư cái tên cúng chứ, chứ tên bận tâm cho tu học thì đầu tư chi, nó đâu mắc mớ gì mình, giờ nó đắc 8 đạo, 15 đạo hay 4 đạo thì đâu mắc mớ gì mình, thường là như vậy. Thế là cuối cùng rồi, cái thiệt vẫn là phía mình thôi, mình là người đang cầu đạo mà mình không có được cái nhìn cho tới nơi tới chốn thì suốt đời mình chỉ là con chuột bạch của người khác mà thôi.

Muốn lìa bỏ được cái thân sinh tử thì anh phải biết nó là gì để anh chán nó, cho nên trong Kinh Chuyển pháp luân, Đức Phật có dạy rõ là toàn bộ thế giới của con đang sống, toàn bộ cái việc mà con phải làm, toàn bộ những gì con đang gánh chịu, toàn bộ những gì đang làm con khóc, cười, toàn bộ những gì mà con phải thực hiện đều nằm hết trong 4 đế. Có 1 điều, do sanh tử nhiều đời mà con không thấy được điều đó, cho nên khi nghe được bài Kinh này, con phải nhớ rằng, khổ đế là cái cần phải được hiểu rõ. Hồi đó giờ con không biết chuyện đó, con sống trong 4 đế. Tập đế là cái cần phải được đoạn trừ, diệt đế là cái cần phải được chứng ngộ, và đạo đế là cái cần phải được hành trì.

Coi mở bài Kinh Chuyển pháp luân coi có đúng vậy hay không. Có nghĩa là đó giờ luân hồi, con sống trong 4 đế, buồn vui trong 4 đế, con sanh tử trong 3 đế, con không biết chuyện gì phải làm hết. Đó giờ con chỉ quẩn quanh trong 2 đế khổ

tập, bây giờ con biết đạo rồi thì con nhớ thêm con còn 2 đế để con làm đó là diệt và đạo. Đó giờ con không biết rằng mọi hiện hữu là khổ, đam mê nào trong đời cũng là đam mê trong khổ. Càng đam mê thì con càng khổ. Con càng gãi thì càng ngứa, càng ngứa thì càng gãi. Cái ngứa là khổ, cái muốn gãi là tập. Càng gãi càng khổ, càng khổ càng gãi, càng khát nước thì càng uống nước muối, càng uống nước muối thì càng khát.

CHẠY TRỐN CÁI KHỔ BẰNG CÁCH KHỎA LẤP BẰNG NHỮNG ĐAM MÊ NÀO ĐÓ THÌ CHẲNG KHÁC NÀO MÌNH GIẢI KHÁT BẰNG NƯỚC MUỐI, NƯỚC BIỂN. CHO NÊN HÔM NAY KHI BIẾT ĐẠO RỒI THÌ PHẢI NHỚ 4 VIỆC PHẢI LÀM. KHỔ ĐẾ LÀ MỌI HIỆN HỮU CẦN PHẢI ĐƯỢC QUAN SÁT, CÒN KHI CON QUAN SÁT NHƯ VẬY RỒI THÌ CON SẼ KHÔNG CÒN TIẾP TỤC NUÔI DƯỠNG TẬP ĐẾ NỮA, TỨC KHÔNG CÒN TIẾP TỤC ĐAM MÊ TRONG KHỔ ĐẾ NỮA. MÀ CON ĐƯỜNG NÀO THỰC HIỆN ĐƯỢC CHUYỆN ĐÓ, CON ĐƯỜNG NÀO GIÚP CON LÌA ĐƯỢC ĐAM MÊ TRONG KHỔ ĐẾ. ĐÓ CHÍNH LÀ ĐẠO ĐẾ. ĐẠO ĐẾ LÀ SỐNG BẰNG TINH THẦN BÁT CHÁNH ĐẠO THÌ CON MỚI CHÁN ĐƯỢC KHỔ ĐẾ, MỚI LÌA ĐƯỢC TẬP ĐẾ. SỐNG BẰNG TINH THẦN ĐÓ LÀ SỐNG SAO TA, ĐÓ LÀ TU TỨ NIỆM XỨ. CON QUAN SÁT CÁI THÂN CỦA CON NÓ NHƯ VẬY, CÁI TÂM CỦA CON NHƯ VẬY ĐÓ, NHỮNG CẢM GIÁC DỄ CHỊU, KHÓ CHỊU, NHỮNG TÂM TRẠNG THIỆN ÁC NHƯ VẬY ĐÓ, LÀ CON PHẢI QUAN SÁT NÓ. CHÍNH QUAN SÁT ĐÓ LÀ ĐANG HÀNH TRÌ BÁT CHÁNH ĐẠO. CÓ QUAN SÁT KHỔ ĐẾ TỚI NƠI TỚI CHỐN THÌ CON MỚI KHÔNG CÒN THÍCH NÓ NỮA, CÓ NGHĨA LÀ CON KHÔNG CÒN TIẾP TỤC CÓ TẬP ĐẾ NỮA. MÀ NẾU ĐỦ DUYÊN CON CHẤM DỨT ĐƯỢC TẬP ĐẾ TRONG GIÂY PHÚT NÀO THÌ GIÂY PHÚT ĐÓ CON ĐÃ CHỨNG ĐƯỢC DIỆT ĐẾ. MÀ ĐỂ CÓ ĐƯỢC CHÁN TẬP, CHỨNG DIỆT THÌ CON PHẢI HÀNH ĐẠO. TUI MONG BÀ CON NÀO CHÉP BÀI, CHỖ NÀY CHÉP KỸ, CHÉP BỰ, CHÉP TO, CHÉP LỚN, CHÉP HOÀNH TRÁNG RA BẰNG MỰC ĐỎ, TÍM, CAM, NỔI BẬT. Mấy câu này rất là quan trọng.

Phải thấy mọi hiện hữu là khổ, đam mê nào cũng là đam mê trong khổ, thì cái đam mê đó được gọi là tập đế. Mà hễ ngày nào còn đam mê trong khổ đế, có nghĩa là tập đế còn hiện hữu thì ngày đó mình còn quẩn quanh, bây giờ muốn hết khổ thì phải chán khổ, nghĩa là không còn tập đế nữa, mà muốn chán khổ, muốn hết tập thì anh phải hành đạo mà hành đạo bằng cách nào, là sống theo tinh thần bát chánh đạo. Mà sống theo tinh thần bát chánh đạo là sao, là tu tứ niệm xứ, mà tu tứ niệm xứ là gì, là quan sát khổ đế. Anh quan sát tới mức mà anh thấy rõ cái bản mặt nó rồi thì anh không còn tập đế nữa. Mà giây phút nào hết được tập đế thì giây phút được gọi là chứng ngộ diệt đế. Tới đây quý vị đã thấy được mối quan hệ giữa 4 đế hay chưa.

Kinh Tứ niệm xứ dù nói ngắn hay là dài thì nội dung vẫn là đề nghị cách chúng ta làm việc với 4 đế. Nội dung 4 niệm xứ là đề nghị cách làm việc với 4 đế. 1 thấy được mọi hiện hữu là khổ đế, vì chúng nằm trong 3 khổ. Hai là thấy được cái niềm đam mê nào cũng là sự đam mê trong khổ đế, còn thích thú trong khổ đế thì cứ tiếp tục có nó, đó là luân hồi. Muốn hết khổ đế thì phải chấm dứt tập đế, muốn chấm dứt tập đế thì phải hành trì đạo đế, bằng cách tu tập 4 niệm xứ. Tu niệm xứ là quan sát khổ đế và tập đế. Khi thấy rõ khổ đế là mọi hiện hữu và tập đế là niềm đam mê trong khổ đế thì nếu đủ duyên ta sẽ chấm dứt tập đế, chấm dứt tập đế lúc nào thì cũng sẽ chứng ngộ diệt đế lúc ấy. Sơ quả không còn tập đế hợp tà nên thấy được niết bàn ở trình độ sơ quả. Tam quả không còn dục ái (1 nửa tập đế) nên thấy được niết bàn ở trình độ tam quả. La hán dứt hẳn tập đế nên thấy được niết bàn ở mức độ rốt ráo.

Xin hẹn cái vị vào sáng ngày mai. Chúc các vị thật là an lành. Bữa nay nghe ít, nhưng quý vị đừng ham nghe nhiều, vấn đề là nghe cái gì, quý vị đãi tui ăn cái gì, yến sào, bào ngư, mỗi thứ 1 chén, tui cám ơn, còn đằng này quý vị làm 1 nồi rau luộc thì cũng vậy thôi. Cứ 1 chén yến với dĩa bào ngư rồi tui đứng dậy tui đi, bụng chưa có no lắm nhưng bữa đó tui đã rồi đó.

Hết.